المراجعة رقم (1)

اختبار شهر فبراير







اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الوجبة التي تحتوي على أنواع مختلفة من الطعام هي وجبة ....

أ دهنية ب متوازنة ج خفيفة د رئيسية

٢ الذُّرة المشوية غنيَّة بـ................ .

أ الألياف ب الأملاح ج الدهون د السُّكَّريات

٣ أحد الأطعمة الغنيَّة بالدهون الصحِّية ....

أ البطاطس ب التفَّاح ج الأرز د الأفوكادو

٤ يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة بهدف القضاء على ....

أ المذاق ب الحموضة ج البكتيريا د اللون الداكن

٥ أحد أسباب فساد الطعام هو ....

أ الماء ب البكتيريا والعفن ج الجو البارد د الزيت

٦ تناوُل الأطعمة السريعة بين الوجبات يسبِّب الشعور بـ................ .

أ السعادة ب السرور ج الدعم د عدم الارتياح

٧ لرفع القيمة الغذائية للمحشي تتمُّ إضافة ....

أ اللحم المفروم ب الدهون ج السكر د الكثير من الملح

٨ يُعتبَر .... من البدائل الصحِّية للمشروبات الغازيَّة.

أ القهوة ب العصير الطازج ج الشاي د المياه الغازيَّة

٩ أحد الأشياء التي يجب فعلها قبل وبعد إعداد الطعام ....

أ فتح النوافذ ب غسل اليدين ج عدم غسل الفاكهة د ترك الطعام ليفسد

١٠ يجب إضافة السكر للشراب عندما يكون السائل .... ليسهل خلطه.

أ باردًا ب ساخنًا ج مثلجًا د فاترًا

١١ الطعام .... الذي يحتوي على الكثير من الفيتامينات.

أ الصحِّي ب السريع ج الدهني د المُعلَّب

١٢ المدة القصوى لترك اللحوم خارج الثلاجة في درجة حرارة مرتفعة ....

أ ٤ ساعات ب ساعتين ج ٣ ساعات د ساعة

١٣ أحد أنواع الحبوب الكاملة ....

أ البيض ب الأفوكادو ج البرغل د اللحم

١٤ مثال على وجبة غذائية صحِّية ....

أ البيتزا ب الدجاج المقلي ج البطاطس المقلية د الملوخية

١٥ تحتوي البطاطس على ....

أ البروتينات ب الألياف ج النشويات د الدهون



اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) يجب غسل .... والتخلُّص من الفاسد منها.
أ الحلويات ب الأجبان ج المخبوزات د الخضراوات والفاكهة

٢) يتوافر السكر بشكل طبيعي في .... والعسل.
أ الزيوت ب الماء ج الفاكهة د اللحوم

٣) يتكوَّن الشراب الصناعي بشكل أساسي من ....
أ الفاكهة الطازجة ب الحليب والعسل ج الخضراوات د السكر والماء

٤) يُنصح بتجنُّب إضافة كمِّيات كبيرة من .... إلى الطعام.
أ الدهون ب الخضراوات ج البروتين د الألبان

٥) يُعتبَر الترمس من الوجبات .... الصحِّية.
أ السريعة ب المقلية ج الخفيفة د الدهنية

٦) يُعتبَر الكشري من الوجبات الغذائية ....
أ الضارَّة ب الصحِّية ج المقلية د المشوية

٧) تعمل .... على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.
أ الكربوهيدرات ب الألياف ج البروتينات د الفيتامينات

٨) عند ترك الطعام في الثلاجة لمدة طويلة، فإنه عادةً ما ....
أ يفسد ب يقل ج لا يتغيَّر د يصبح جيدًا

٩) الوجبة الغذائية المتوازنة هي الوجبة التي تحتوي على مجموعة .... من الطعام.
أ موحَّدة ب متنوعة ج محدودة د قليلة

١٠) عند الشعور بالجوع بين الوجبات، من .... تناول الحلوى والمشروبات الغازيَّة.
أ غير الصحِّي ب الصحِّي ج المفيد د الضروري

١١) يُعدُّ .... عنصرًا مهمًّا للدم.
أ الكالسيوم ب الحديد ج البوتاسيوم د الصوديوم

١٢) المناقشة تساعد على ....
أ تبادل الآراء ب تدمير العلاقات ج فرض الرأي د تجاهل الآخرين

١٣) تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....
أ العفن ب الحموضة ج الماء د الغليان

١٤) يجب اختيار الأطعمة .... بالزيت للحفاظ على الصحَّة.
أ المقلية ب غير المقلية ج المطبوخة د المشوية

١٥) يجب .... اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
أ إبقاء ب إخراج ج تجفيف د نقل





الاختبار ٣

اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الخيار الصحِّي البديل عن البطاطس المقلية هو ....

أ المشروبات الغازيَّة   ب الحلويات   ج العصائر المعلَّبة   د البطاطس المشوية

٢ تتمثَّل بروتينات طبق الكشري في ....

أ الأرز   ب المكرونة   ج الخضراوات   د العدس

٣ يجب اختيار الأطعمة التي تحتوي على .... قدر المستطاع.

أ المشروبات الغازيَّة   ب الدهون المهدرجة   ج الحبوب الكاملة   د الوجبات السريعة

٤ يجب .... الشعر أو ربطه إلى الخلف للحفاظ على سلامة الطعام.

أ تغطية   ب قص   ج صبغ   د غسل

٥ يُعتبَر .... مهمًّا لصحَّة العظام والأسنان.

أ الحديد   ب الكالسيوم   ج الصوديوم   د البوتاسيوم

٦ يُنصح بإضافة كمِّيات .... من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح إلى الطعام.

أ كبيرة   ب قليلة   ج غير محدودة   د عالية

٧ يمكن استبدال المشروبات الغازيَّة بأخرى صحِّية مثل ....

أ مشروبات الطاقة   ب القهوة   ج الشاي   د الماء

٨ يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على كمِّيات قليلة من ....

أ البروتينات   ب الخضراوات   ج السُّكَّريات   د الفيتامينات

٩ تحتوي .... على دهون صحِّية.

أ الحلويات   ب المكسرات   ج البطاطس   د اللحوم المُصنَّعة

١٠ الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنيَّة هو الشراب ....

أ الصناعي   ب المُعلَّب   ج المُخزَّن   د الطبيعي

١١ يجب شُرب .... أكواب ماء على الأقل يوميًّا.

أ ستة   ب سبعة   ج ثمانية   د تسعة

١٢ عند ظهور لون داكن في الشراب، فإن السبب المحتمل هو استخدام ....

أ ماء معقَّم   ب سكر غير نظيف   ج أواني مطهرة   د حرارة عالية

١٣ يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى .... غنيَّة بالعناصر الغذائية لمساعدتهم على النمو.

أ أطعمة مقلية   ب حلويات   ج وجبات سريعة   د وجبات متوازنة

١٤ للحفاظ على سلامة الطعام يجب .... اليدين باستمرار واستخدام الصابون.

أ غسل   ب مسح   ج تلويث   د تجاهل

١٥ تُعتبَر .... من الوجبات السريعة الصحِّية.

أ البيتزا   ب الذُّرة المشوية   ج اللحمة   د المقليات





اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ النشويات والسُّكَّريات من ....

أ الفيتامينات ب الكربوهيدرات ج البروتينات د الأملاح المعدنيَّة

٢ تناوُل الطعام الفاسد يسبب ....

أ النشاط ب القوة ج الأمراض د الصحَّة

٣ ظهور الطبقتين المنفصلتين في الشراب يشير إلى عدم .... السكر جيدًا.

أ خلط ب تسخين ج تجميد د تعبئة

٤ يوجد كمِّيات كبيرة من الأملاح في الطعام ....

أ الصحِّي ب الطازج ج غير الصحِّي د المُجمَّد

٥ نحتاج كمِّيات إضافية من .... في الطقس الحار.

أ الحلوى ب الطعام ج القهوة د الماء

٦ تبدأ .... بالتخمُّر عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة.

أ الخضراوات ب المُعلَّبات ج الحبوب د البقوليات

٧ تساعد الفيتامينات الجسم على ....

أ زيادة الوزن ب الشعور بالنُّعاس ج مقاومة الأمراض د زيادة الشهية

٨ الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

أ الخلط ب التعبئة ج التسخين د البيع

٩ أحد مكونات طبق الكشري .... وهو من البقوليات ومصدر للبروتينات.

أ الطماطم ب الزيت ج العدس د البصل

١٠ الوجبات السريعة لا تحتوي على ....

أ السكَّر ب الدهون ج الأملاح د الحبوب الكاملة

١١ إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة سليمة قد يكون من .... تناوله.

أ الآمن ب الإيجابي ج السليم د الخطير

١٢ يُعتبَر تناول .... من الأشياء الضارة بالجسم.

أ المكسرات ب الحلويات بكثرة ج الفاكهة د الخضراوات

١٣ يُعتبَر .... من مصادر الحصول على الطاقة.

أ الماء ب البروتينات ج الدهون د الأملاح المعدنيَّة

١٤ يسبب تناول .... الشعور بعدم الارتياح.

أ الوجبات السريعة ب الوجبات المنزلية ج الفاكهة د الخضراوات

١٥ يحتوي اللبن .... على نسبة منخفضة من الدهون.

أ الجاموسي ب البقري ج المُركَّز د المُجفَّف





اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ للحفاظ على الشراب لفترة أطول يتم إضافة ....

أ ألوان طبيعية — ب مواد حافظة — ج عصير طازج — د ماء بارد

٢ يساعد الهرم الغذائي على................................ .

أ تنظيم الوجبات — ب تناول الدهون فقط — ج تناول الحلويات بكثرة — د تقليل الوجبات

٣ عدم حفظ الطعام بطريقة مناسبة يؤدي إلى ظهور ....

أ الحشرات — ب الرطوبة — ج البكتيريا — د الفيروسات

٤ تُعتبَر .... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر.

أ البروتينات — ب الدهون — ج الألياف — د النشويات

٥ يجب .... رأي الطرف الآخر أثناء المناقشة حتى وإن كُنت لا توافقه الرأي.

أ إهانة — ب تجاهل — ج رفض — د احترام

٦ إحدى النصائح المهمة للحفاظ على الصحَّة ....

أ ممارسة الرياضة — ب النوم كثيرًا — ج تناول الملح بكثرة — د تجنُّب شرب الماء

٧ يمكن جعل الأطباق المفضَّلة أكثر صحَّة عن طريق ....

أ تقليل الألياف — ب زيادة الخضراوات — ج تقليل الخضراوات — د إزالة البروتينات

٨ إحدى مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ................................ .

أ الأملاح — ب الدهون — ج السُّكَّريات — د الفيتامينات

٩ أحد البدائل الصحِّية للمشروبات الغازيَّة ....

أ العصير الصناعي — ب الماء — ج الشاي — د مشروبات الطاقة

١٠ يقوم الجسم بتحويل .... إلى جلوكوز.

أ البروتينات — ب الدهون — ج الكربوهيدرات — د الفيتامينات

١١ الذُّرة المشوية وجبة خفيفة صحِّية لاحتوائها على نسبة عالية من ....

أ الدهون — ب السُّكَّريات — ج الألياف — د الصوديوم

١٢ الدهون الموجودة في الأفوكادو تُعتبَر من الدهون ....

أ المشبعة — ب الصحِّية — ج المتحولة — د المهدرجة

١٣ يجب استخدام .... الطازجة للحفاظ على سلامة الطعام.

أ المكونات — ب الأدوات — ج الأواني — د المواد

١٤ يُفضَّل اختيار اللحوم .... للحفاظ عل الصحَّة.

أ المُجمَّدة — ب المغطاة بالزبدة — ج المقلية — د الخالية من الدهون

١٥ يُعدُّ الطعام صحِّيًّا عندما يحتوي على نسبة عالية من ....

أ السُّكَّريات — ب الفيتامينات — ج الدهون — د النشويات



إجابة الاختبار ١

١ متوازنة
٢ الألياف
٣ الأفوكادو
٤ البكتيريا
٥ البكتيريا والعفن
٦ عدم الارتياح
٧ اللحم المفروم
٨ العصير الطازج
٩ غسل اليدين
١٠ ساخنًا
١١ الصحِّي
١٢ ساعة
١٣ البرغل
١٤ الملوخية
١٥ النشويات

إجابة الاختبار ٢

١ الخضراوات والفاكهة
٢ الفاكهة
٣ السُّكَّر والماء
٤ الدهون
٥ الخفيفة
٦ الصحِّية
٧ البروتينات
٨ يفسد
٩ متنوعة
١٠ غير الصحِّي
١١ الحديد
١٢ تبادل الآراء
١٣ العفن
١٤ غير المقلية
١٥ إبقاء

إجابة الاختبار ٣



١ البطاطس المشوية
٢ العدس
٣ الحبوب الكاملة
٤ تغطية
٥ الكالسيوم
٦ قليلة
٧ الماء
٨ السُّكَّريات
٩ المكسرات
١٠ الطبيعي
١١ ثمانية
١٢ سُكَّر غير نظيف
١٣ وجبات متوازنة
١٤ غسل
١٥ الذُّرة المشوية



إجابة الاختبار ٤

١) الكربوهيدرات
٢) الأمراض
٣) خلط
٤) غير الصحِّي
٥) الماء
٦) الخضراوات
٧) مقاومة الأمراض
٨) التسخين
٩) العدس
١٠) الحبوب الكاملة
١١) الخطير
١٢) الحلويات بكثرة
١٣) الدهون
١٤) الوجبات السريعة
١٥) البقري

إجابة الاختبار ٥

١) مواد حافظة
٢) تنظيم الوجبات
٣) البكتيريا
٤) الألياف
٥) احترام
٦) ممارسة الرياضة
٧) زيادة الخضراوات
٨) الفيتامينات
٩) الماء
١٠) الكربوهيدرات
١١) الألياف
١٢) الصحِّية
١٣) المكونات
١٤) الخالية من الدهون
١٥) الفيتامينات



كيفية طباعة صفحات معينة من ملف معين

مثلا ازاى نطبع الصفحات من صفحة 4 الى صفحة 9



خطوة 1

خطوة 2
اختيار اسم الطابعة بتاعتك

خطوة 3
كتابة الصفحات المراد طباعتها
نكتب رقم 4 ثم نكتب الشرطة دي – ثم نكتب 9

خطوة 4
اختيار نوع الورق

خطوة 5
اختيار A4

خطوة 6

حمل الآن

مجانا وحصريا

المراجعة رقم (2)

اختبار شهر فبراير






ذاكر معانا

النموذج الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) نتناول عند الشعور بالجوع بين الوجبات ....

(الوجبات الرئيسية - الوجبات الخفيفة - الوجبات السريعة - المقبلات)

(٢) في الطقس الحار يجب تناول كميات أكبر من ....

(المشروبات الغازية - المشروبات الساخنة - المياه - القهوة)

(٣) الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة هي ....

(الوجبة المتوازنة - الوجبة السريعة - الوجبة الخفيفة - الحلويات)

(٤) تعتبر النشويات والسكريات جزءًا من ....

(الكربوهيدرات - البروتينات - الأملاح - المعادن)

(٥) تساعد .... الجسم في الحصول على الطاقة وامتصاص الفيتامينات.

(الألياف - الفيتامينات - الدهون - البروتينات)

(٦) يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.

(الألياف - الماء - البروتين - الكربوهيدرات)

(٧) تظهر كميات كبيرة من الأملاح والدهون غير الصحية في ....

(المكسرات - الأسماك - الوجبات السريعة - البيض)

(٨) مصدر البروتينات في وجبة الكشري هو ....

(الخضراوات - الأرز - المكرونة - البقوليات)

(٩) النظام الغذائي للأطفال يجب أن يحتوي على الكثير من ....

(الحبوب الكاملة - الدهون - الحلوى - الأطعمة السريعة)

(١٠) تحتوي الوجبات السريعة على نسب كبيرة من ....

(البروتينات - الفيتامينات - الدهون - الألياف)

(١١) تناول الأطعمة السريعة بين الوجبات يجعلنا نشعر بـ......................

(النشاط - الصحة - عدم الارتياح - التركيز)

(١٢) أي مما يلي من الوجبات السريعة والصحية ....

(الذرة المشوية - الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - الحلوى)

(١٣) معظم الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة خارج الثلاجة.

(يقل - يزيد - يفسد - يصبح جيدًا)

(١٤) أحد أسباب فساد الطعام هو ....

(الماء - الجو البارد - البكتريا والعفن - الزيوت)

(١٥) إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة سليمة قد يكون من .... تناوله.

(الآمن - الإيجابي - السليم - الخطير)

النموذج الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) تنمو البكتيريا في بيئة .... (رطبة - باردة - جافة - معزولة)

(٢) في الألبان والخضراوات نجد .... (الدهون - الكالسيوم - البروتينات - السكريات)

(٣) ليكون يومك صحيًّا يجب تناول القليل من ....

(الخضراوات - الحلوى - الفاكهة - الماء)

(٤) يعتبر الأرز والبطاطس من ....

(السكريات - النشويات - الفيتامينات - الماء)

(٥) نجد الدهون الصحية في ....

(الحديد - الكالسيوم - المكسرات - العسل)

(٦) تحتوي الوجبات .... على نسب عالية من الدهون.

(السريعة - الخفيفة - الرئيسية - المتوازنة)

(٧) يعد الطعام صحيًّا عندما يحتوي على نسب عالية من ....

(الدهون - السكريات - النشويات - الفيتامينات)

(٨) يساعد الماء على التخلص من ....

(الفيتامينات - الكربوهيدرات - البروتينات - السموم)

(٩) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(الكثير من السكريات - الكثير من الدهون - الحبوب الكاملة - الأطعمة المقلية)

(١٠) ممارسة الرياضة يوميًّا ....

(تضر أجسامنا - تحافظ على أجسامنا - تزيد الوزن - تزيد الدهون بالجسم)

(١١) تناول .... مهم لنكون بصحة جيدة.

(اللحوم الخالية من الدهون - القليل من الماء - القليل من الخضراوات - الكثير من الحلوى)

(١٢) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(الحبوب - الأملاح - الفيتامينات - الماء)

(١٣) الطعام الصحي المتوازن هو الطعام الذي يحتوي على ....

(الفيتامينات - النشويات - السكريات - الدهون)

(١٤) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

(الصحية - النافعة - الغازية - المركزة)

(١٥) تفسد الأطعمة بسبب .... (الخل - البكتريا والعفن - الماء - الملح)

النموذج الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) يحتاج الجسم إلى الفيتامينات لمساعدته في ....

(مقاومة الأمراض - ضبط الضغط - بناء الأنسجة - حماية الأسنان)

(٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كميات كبيرة من ....

(الدهون - الفيتامينات - السكريات - الزيوت)

(٣) الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية لاحتوائها على كميات كبيرة من ....

(الخضراوات - الفيتامينات - الحبوب الكاملة - الأملاح)






(٤) لكي يكون الطعام صحيًا يجب تـناول كميات أقل من ....
(الخضراوات - الفاكهة - البروتينات - السكريات)

(٥) تـشمل الكربوهيدرات كلًّا من .... والسكريات.
(النشويات - البروتينات - الألياف - المعادن)

(٦) تحتوي كل من المكسرات والأسماك على .... الصحية.
(النشويات - السكريات - الكربوهيدرات - الدهون)

(٧) يمكن أن يحتوى الكشري على البروتينات عندما تتواجد ....
(الأرز - المكرونة - الخضراوات - البقوليات)

(٨) التفكير في .... يدعم موقفك في أثناء المناقشة.
(البراهين - المشكلات - الأحداث - المواقف)

(٩) للمحافظة على سلامة الخضراوات والفاكهة يجب إبقاؤها في .... لحين استخدامها.
(المطبخ - الثلاجة - أكياس بلاستيك - مكان دافئ)

(١٠) تناول الوجبات السريعة يسبب شعورًا بـ....................
(السعادة - السرور - الدعم - عدم الارتياح)

(١١) لرفع القيمة الغذائية للمحاشي تتم إضافة ....
(الدهون - الكثير من الأملاح - السكر - اللحم المفروم)

(١٢) أحد أسباب فساد الأطعمة هو .... (الماء - البكتريا - الهواء - السكريات)

(١٣) دليل يوضح الكميات المطلوب تناولها كل يوم من الغذاء ....
(الهرم الغذائي - قائمة المطعم - مكونات الوجبات - قائمة المشتريات)

(١٤) لتحقيق التوازن عند تناول وجبة الكشري يمكن أن تضع بجانبه طبقًا من ....
(السكريات - السلطة - الكثير من الأملاح - البطاطس المقلية)

(١٥) يصنف «البرغل» كـ................... (حبوب كاملة - سكريات - فيتامينات - خضراوات)


ذاكر معانا



النموذج الرابع

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الأرز البني يصنف من ....

(السكريات - الخضراوات - الفاكهة - الحبوب الكاملة)

(٢) ينظم .... الوجبات الغذائية التي نتناولها على مدار اليوم.

(الهرم الغذائي - قائمة المشتريات - قائمة المطعم - قائمة التسوق)

(٣) نحتاج إلى كميات إضافية من .... في الطقس الحار.

(الحلوى - الطعام - القهوة - الماء)

(٤) توجد بكميات كبيرة في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان ....

(النشويات - البروتينات - السكريات - الكربوهيدرات)

(٥) من أمثلة الوجبات الغذائية الصحية ....

(البطاطس المقلية - الدجاج المقلي - الملوخية - الأطعمة السريعة)

(٦) يجب عليك في أثناء المناقشة مع الطرف الآخر ....

(التعصب - عدم مقاطعته - رفع صوتك - التحدث بفظاظة)

(٧) ظهور البقع الداكنة على الخضراوات تدل على أنها قد تكون ....

(طازجة - فاسدة - صالحة للاستخدام - في حالة جيدة)

(٨) يفسد اللحم عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من .... عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة.

(ساعة - ساعتين - ثلاث ساعات - نصف ساعة)

(٩) للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....

(دافئة - باردة - ساخنة جدًّا - في درجة الغليان)

(١٠) الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح والمعادن فيها ....

(مرتفعة - منخفضة - كبيرة - متوسطة)

(١١) نحتاج إلى .... للحفاظ على الدم في جسم الإنسان.
(الكالسيوم - الحديد - الصوديوم - السموم)

(١٢) يجب تناول كمية قليلة من .... للحفاظ على صحة الإنسان.
(الحلوى - الفاكهة - الخضراوات - السلطة)

(١٣) يجب وضع الطعام داخل .... حتى لا يفسد.
(المطبخ - الثلاجة - الأواني - المعلبات)

(١٤) يوجد في الألبان والخضراوات ويحافظ على صحة العظام والأسنان ....
(الحديد - الكالسيوم - الفيتامينات - الألياف)

(١٥) يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم لتجنب انتقال ....
(الحشرات - الصابون - البكتيريا الضارة - الماء)

النموذج الخامس

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.
(الدهنية - الغذائية - الخفيفة - الرئيسية)

(٢) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....
(الحبوب الكاملة - السكريات - الألياف - الفيتامينات)

(٣) للحفاظ على الطعام من الفساد يجب وضعه في ....
(الفرن - الثلاجة - الأرفف - الأكياس)

(٤) تحتوي الأطعمة غير الصحية على الكثير من ....
(الفيتامينات - البروتينات - الدهون - الكالسيوم)

(٥) أحد أسباب فساد الأطعمة هو ....
(الماء - البكتيريا - الهواء - السكريات)







(٦) ليصبح جسم الإنسان في حالة أفضل عليه تناول ٨ أكواب من ....

(الماء - الشاي - القهوة - التراب الصناعي)

(٧) .... تشمل النشويات والسكريات.

(الكربوهيدرات - الأملاح المعدنية - الفيتامينات - المواد الدهنية)

(٨) يجب ممارسة .... يوميًّا للحفاظ على صحتنا.

(اللعب - الغناء - الرياضة - النوم)

(٩) الطعام قد .... إذا تُرك خارج الثلاجة.

(يقل - ينضج - يتعفن - لا يتغير)

(١٠) طبق .... مفيد جدًّا لصحتنا.

(الدهون - السكر - السلطة - الملح)

(١١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

(الفيتامينات - النشويات - السكريات - الدهون)

(١٢) أحد مصادر الطاقة التي يحتاج إليها الجسم ....

(الأملاح المعدنية - الماء - الدهون - الفيتامينات)

(١٣) تحتوي الألبان على .... الذي يحافظ على صحة العظم والأسنان.

(النشويات - السكريات - الدهون - الكالسيوم)

(١٤) أي مما يلي يعد من الوجبات غير الصحية؟ ....

(الدجاج المقلي - البليلة - حمص الشام - البطاطس المشوية)

(١٥) إحدى قواعد السلامة في المطبخ ....

(استخدام السكين بحذر - إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز - خلع مقابض الأواني - تقطيع الطعام فوق الحوض)




ذاكر معانا

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

(١) الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمن أصنافًا متعددة من الطعام. ( )

(٢) يفضل إضافة الكثير من الزيت والملح إلى الطعام للحفاظ على صحتك. ( )

(٣) تناول الحبوب الكاملة يرفع من القيمة الغذائية للوجبات. ( )

(٤) توفر الكربوهيدرات الطاقة التي يحتاج إليها جسم الإنسان. ( )

(٥) تساعد البروتينات في تجديد التالف من الأنسجة. ( )

(٦) يوجد الكالسيوم في الدهون واللحوم. ( )

(٧) تساعد المياه على امتصاص بعض الفيتامينات وتخلص الجسم من السموم. ( )

(٨) يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون. ( )

(٩) الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية. ( )

(١٠) تحتوي الوجبات السريعة على نسب منخفضة من الأملاح والمعادن. ( )

(١١) البطاطس المقلية بديل صحي عن البطاطس المشوية. ( )

(١٢) غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ( )

(١٣) يفسد اللحم والدجاج عند تركه خارج الثلاجة فترة. ( )

(١٤) ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته في أثناء تحضير الطعام. ( )

(١٥) يحتوي الطعام غير الصحي على كميات كبيرة من الملح والدهون. ( )

(١٦) يجب تناول الوجبات الموجودة أعلى الهرم الغذائي بكميات كبيرة. ( )

(١٧) يمكن أن نجعل أطباقنا المفضلة صحية أكثر من خلال إجراء بعض التغيرات الصحية البسيطة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) عند الشعور بالجوع بين الوجبات يمكن تناول ....

(الوجبات الرئيسية - الوجبات الخفيفة - الأطعمة السريعة - المشروبات الغازية)

(٢) نحتاج إلى كميات إضافية من .... خاصة في درجات الحرارة المرتفعة.

(القهوة - الشاي - المياه - المشروبات الغازية)

(٣) نحصل من البيض والسمك على

(فيتامين A - فيتامين B - فيتامين D - فيتامين C)

(٤) يمكن أن نحصل على الدهون الصحية من ....

(الخضراوات - الفاكهة - المكسرات - الأطعمة السريعة)

(٥) تتمثل البروتينات في طبق الكشري في ....

(الخضراوات - الأرز - البقوليات - المكرونة)

(٦) تحتوي الوجبات .... على نسب عالية من الدهون.

(السريعة - الأرز - الصحية - المسلوقة)

(٧) إحدى قواعد السلامة في المطبخ ....

(استخدام السكين بحذر - تقطيع الطعام فوق الحوض - خلع مقابض الأواني - إشعال الكبريت)

(٨) لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(الفيتامينات - الدهون - السكريات - المشروبات الغازية)

(٩) يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية.

(حمص الشام - البطاطس المقلية - الدجاج المقلي - الحلويات)

(١٠) الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة خارج الثلاجة.

(يقل - ينضج - يتعفن - يزيد)

(١١) توجد في الحبوب الكاملة والخضراوات ....

(الألياف - الأملاح - الدهون - السكريات)

(١٢) تناول كميات أقل من .... أحد الأشياء الصحية للجسم.

(البرغل - الحلوى - الخضراوات - الفواكهة)

(١٣) تعد أحد مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات ....

(البروتينات - الدهون - الأملاح المعدنية - الكربوهيدرات)

(١٤) التفكير في الحجج والبراهين .... موقفك في أثناء المناقشة.

(يضعف - يهز - يدعم - يزعزع)

(١٥) تناول الوجبات السريعة يسبب الشعور بـ................

(السعادة - السرور - الدعم - عدم الارتياح)

(١٦) إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة آمنة وسليمة قد يكون من .... تناوله.

(الآمن - الإيجابي - السليم - الخطير)

(١٧) أحد أسباب فساد الطعام هو ....

(الماء - الزيت - الجو البارد - التعفن)

٣ أكمل ما يلي:

(١) الوجبات الخفيفة نتناولها عندما نشعر بـ................ بين الوجبات.

(٢) يجب ممارسة .... لمدة ساعة يوميًّا.

(٣) أحد أمثلة الحبوب الكاملة .... و ....

(٤) تعتبر .... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.

(٥) يساعد فيتامين (C) على الوقاية من ....

(٦) يشكل .... ٦٠٪ من أجسامنا.

(٧) يحتاج الجسم إلى .... التي يحولها الجسم إلى سكر جلوكوز.

(٨) يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى ....

(٩) يحتوي الطعام .... على كميات كبيرة من الأملاح والدهون.

(١٠) لكي ترفع من قيمة المحاشي الغذائية يمكنك إضافة ....

(١١) مصدر البروتين في طبق الكشري هو ....

(١٢) الوجبات السريعة لا تحتوي على ....

(١٣) يمكننا شرب .... و .... بدلًا من المشروبات الغازية.

(١٤) يمكن تناول وجبات صحية خفيفة مثل .... و..

(١٥) يحتوي الترمس على .... وهو مهم لأجسامنا.

(١٦) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من .... و..

(١٧) من إرشادات المحافظة على سلامة الطعام .... و ....

٤ أجب عما يلي:

(١) ما المقصود بالوجبة الغذائية المتوازنة؟

....

(٢) حدد بعض النصائح وإرشادات الحفاظ على الصحة.

....

....

....

(٣) لماذا قد نحتاج إلى كميات مياه إضافية إذا كانت درجات الحرارة مرتفعة؟

....

(٤) ما المقصود بالهرم الغذائي؟

....

(٥) حدد أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

....

....

(٦) ما المقصود بالمناقشة؟

....

(٧) حدد أهمية كل من (البروتينات - الفيتامينات) لجسم الإنسان.

- ....
- ....

(٨) وضح عناصر النظام الغذائي للأطفال.

- ....
- ....
- ....

(٩) لماذا تعتبر الوجبات السريعة غير صحية؟

- ....
- ....
- ....

(١٠) وضح أسباب فساد الأطعمة.

- ....
- ....

(١١) اذكر بعض الإرشادات للمحافظة على سلامة الطعام.

- ....
- ....
- ....
- ....



ذاكر معانا

النموذج الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) نتناول عند الشعور بالجوع بين الوجبات ....

(الوجبات الرئيسية - **الوجبات الخفيفة** - الوجبات السريعة - المقبلات)

(٢) في الطقس الحار يجب تناول كميات أكبر من ....

(المشروبات الغازية - المشروبات الساخنة - **المياه** - القهوة)

(٣) الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة هي ....

(**الوجبة المتوازنة** - الوجبة السريعة - الوجبة الخفيفة - الحلويات)

(٤) تعتبر النشويات والسكريات جزءًا من ....

(**الكربوهيدرات** - البروتينات - الأملاح - المعادن)

(٥) تساعد .... الجسم في الحصول على الطاقة وامتصاص الفيتامينات.

(الألياف - الفيتامينات - **الدهون** - البروتينات)

(٦) يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.

(الألياف - **الماء** - البروتين - الكربوهيدرات)

(٧) تظهر كميات كبيرة من الأملاح والدهون غير الصحية في ....

(المكسرات - الأسماك - **الوجبات السريعة** - البيض)

(٨) مصدر البروتينات في وجبة الكشري هو ....

(الخضراوات - الأرز - المكرونة - **البقوليات**)

(٩) النظام الغذائي للأطفال يجب أن يحتوي على الكثير من ....

(**الحبوب الكاملة** - الدهون - الحلوى - الأطعمة السريعة)

(١٠) تحتوي الوجبات السريعة على نسب كبيرة من ....

(البروتينات - الفيتامينات - **الدهون** - الألياف)

(١١) تناول الأطعمة السريعة بين الوجبات يجعلنا نشعر بـ....................

(النشاط - الصحة - **عدم الارتياح** - التركيز)






(١٢) أي مما يلي من الوجبات السريعة والصحية ....

(**الذرة المشوية** - الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - الحلوى)

(١٣) معظم الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة خارج الثلاجة.

(يقل - يزيد - **يفسد** - يصبح جيدًا)

(١٤) أحد أسباب فساد الطعام هو ....

(الماء - الجو البارد - **البكتريا والعفن** - الزيوت)

(١٥) إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة سليمة قد يكون من .... تناوله.

(الآمن - الإيجابي - السليم - **الخطير**)

النموذج الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) تنمو البكتيريا في بيئة .... (**رطبة** - باردة - جافة - معزولة)

(٢) في الألبان والخضراوات نجد .... (الدهون - **الكالسيوم** - البروتينات - السكريات)

(٣) ليكون يومك صحيًّا يجب تناول القليل من ....

(الخضراوات - **الحلوى** - الفاكهة - الماء)

(٤) يعتبر الأرز والبطاطس من ....

(السكريات - **النشويات** - الفيتامينات - الماء)

(٥) نجد الدهون الصحية في ....

(الحديد - الكالسيوم - **المكسرات** - العسل)

(٦) تحتوي الوجبات .... على نسب عالية من الدهون.

(**السريعة** - الخفيفة - الرئيسية - المتوازنة)

(٧) يعد الطعام صحيًّا عندما يحتوي على نسب عالية من ....

(الدهون - السكريات - النشويات - **الفيتامينات**)







(٨) يساعد الماء على التخلص من ....

(الفيتامينات - الكربوهيدرات - البروتينات - **السموم**)

(٩) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(الكثير من السكريات - الكثير من الدهون - **الحبوب الكاملة** - الأطعمة المقلية)

(١٠) ممارسة الرياضة يوميًّا ....

(تضر أجسامنا - **تحافظ على أجسامنا** - تزيد الوزن - تزيد الدهون بالجسم)

(١١) تناول .... مهم لنكون بصحة جيدة.

(**اللحوم الخالية من الدهون** - القليل من الماء - القليل من الخضراوات - الكثير من الحلوى)

(١٢) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(الحبوب - **الأملاح** - الفيتامينات - الماء)

(١٣) الطعام الصحي المتوازن هو الطعام الذي يحتوي على ....

(**الفيتامينات** - النشويات - السكريات - الدهون)

(١٤) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

(الصحية - النافعة - **الغازية** - المركزة)

(١٥) تفسد الأطعمة بسبب .... (الخل - **البكتريا والعفن** - الماء - الملح)

النموذج الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) يحتاج الجسم إلى الفيتامينات لمساعدته في ....

(**مقاومة الأمراض** - ضبط الضغط - بناء الأنسجة - حماية الأسنان)

(٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كميات كبيرة من ....

(الدهون - **الفيتامينات** - السكريات - الزيوت)

(٣) الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية لاحتوائها على كميات كبيرة من ....

(الخضراوات - الفيتامينات - الحبوب الكاملة - **الأملاح**)






(٤) لكي يكون الطعام صحيًا يجب تناول كميات أقل من ....

(الخضراوات - الفاكهة - البروتينات - **السكريات**)

(٥) تشمل الكربوهيدرات كلًّا من .... والسكريات.

(**النشويات** - البروتينات - الألياف - المعادن)

(٦) تحتوي كل من المكسرات والأسماك على .... الصحية.

(النشويات - السكريات - الكربوهيدرات - **الدهون**)

(٧) يمكن أن يحتوى الكشري على البروتينات عندما تتواجد ....

(الأرز - المكرونة - الخضراوات - **البقوليات**)

(٨) التفكير في .... يدعم موقفك في أثناء المناقشة.

(**البراهين** - المشكلات - الأحداث - المواقف)

(٩) للمحافظة على سلامة الخضراوات والفاكهة يجب إبقاؤها في .... لحين استخدامها.

(المطبخ - **الثلاجة** - أكياس بلاستيك - مكان دافئ)

(١٠) تناول الوجبات السريعة يسبب شعورًا بـ..................

(السعادة - السرور - الدعم - **عدم الارتياح**)

(١١) لرفع القيمة الغذائية للمحاشي تتم إضافة ....

(الدهون - الكثير من الأملاح - السكر - **اللحم المفروم**)

(١٢) أحد أسباب فساد الأطعمة هو .... (الماء - **البكتريا** - الهواء - السكريات)

(١٣) دليل يوضح الكميات المطلوب تناولها كل يوم من الغذاء ....

(**الهرم الغذائي** - قائمة المطعم - مكونات الوجبات - قائمة المشتريات)

(١٤) لتحقيق التوازن عند تناول وجبة الكشري يمكن أن تضع بجانبه طبقًا من ....

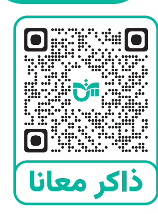
(السكريات - **السلطة** - الكثير من الأملاح - البطاطس المقلية)

(١٥) يصنف «البرغل» كـ.................... (**حبوب كاملة** - سكريات - فيتامينات - خضراوات)











النموذج الرابع

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الأرز البني يصنف من ....

(السكريات - الخضراوات - الفاكهة - **الحبوب الكاملة**)

(٢) ينظم .... الوجبات الغذائية التي نتناولها على مدار اليوم.

(**الهرم الغذائي** - قائمة المشتريات - قائمة المطعم - قائمة التسوق)

(٣) نحتاج إلى كميات إضافية من .... في الطقس الحار.

(الحلوى - الطعام - القهوة - **الماء**)

(٤) توجد بكميات كبيرة في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان ....

(النشويات - **البروتينات** - السكريات - الكربوهيدرات)

(٥) من أمثلة الوجبات الغذائية الصحية ....

(البطاطس المقلية - الدجاج المقلي - **الملوخية** - الأطعمة السريعة)

(٦) يجب عليك في أثناء المناقشة مع الطرف الآخر ....

(التعصب - **عدم مقاطعته** - رفع صوتك - التحدث بفظاظة)

(٧) ظهور البقع الداكنة على الخضراوات تدل على أنها قد تكون ....

(طازجة - **فاسدة** - صالحة للاستخدام - في حالة جيدة)

(٨) يفسد اللحم عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من .... عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة.

(**ساعة** - ساعتين - ثلاث ساعات - نصف ساعة)

(٩) للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....

(دافئة - **باردة** - ساخنة جدًّا - في درجة الغليان)

(١٠) الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح والمعادن فيها ....

(**مرتفعة** - منخفضة - كبيرة - متوسطة)






(١١) نحتاج إلى .... للحفاظ على الدم في جسم الإنسان.

(الكالسيوم - **الحديد** - الصوديوم - السموم)

(١٢) يجب تناول كمية قليلة من .... للحفاظ على صحة الإنسان.

(**الحلوى** - الفاكهة - الخضراوات - السلطة)

(١٣) يجب وضع الطعام داخل .... حتى لا يفسد.

(المطبخ - **الثلاجة** - الأواني - المعلبات)

(١٤) يوجد في الألبان والخضراوات ويحافظ على صحة العظام والأسنان ....

(الحديد - **الكالسيوم** - الفيتامينات - الألياف)

(١٥) يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم لتجنب انتقال ....

(الحشرات - الصابون - **البكتيريا الضارة** - الماء)

النموذج الخامس

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

(الدهنية - الغذائية - **الخفيفة** - الرئيسية)

(٢) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(الحبوب الكاملة - **السكريات** - الألياف - الفيتامينات)

(٣) للحفاظ على الطعام من الفساد يجب وضعه في ....

(الفرن - **الثلاجة** - الأرفف - الأكياس)

(٤) تحتوي الأطعمة غير الصحية على الكثير من ....

(الفيتامينات - البروتينات - **الدهون** - الكالسيوم)

(٥) أحد أسباب فساد الأطعمة هو ....

(الماء - **البكتيريا** - الهواء - السكريات)







(٦) ليصبح جسم الإنسان في حالة أفضل عليه تناول ٨ أكواب من ....

(**الماء** - الشاي - القهوة - التراب الصناعي)

(٧) .... تشمل النشويات والسكريات.

(**الكربوهيدرات** - الأملاح المعدنية - الفيتامينات - المواد الدهنية)

(٨) يجب ممارسة .... يوميًّا للحفاظ على صحتنا.

(اللعب - الغناء - **الرياضة** - النوم)

(٩) الطعام قد .... إذا تُرك خارج الثلاجة.

(يقل - ينضج - **يتعفن** - لا يتغير)

(١٠) طبق .... مفيد جدًّا لصحتنا.

(الدهون - السكر - **السلطة** - الملح)

(١١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

(**الفيتامينات** - النشويات - السكريات - الدهون)

(١٢) أحد مصادر الطاقة التي يحتاج إليها الجسم ....

(الأملاح المعدنية - الماء - **الدهون** - الفيتامينات)

(١٣) تحتوي الألبان على .... الذي يحافظ على صحة العظم والأسنان.

(النشويات - السكريات - الدهون - **الكالسيوم**)

(١٤) أي مما يلي يعد من الوجبات غير الصحية؟ ....

(**الدجاج المقلي** - البليلة - حمص الشام - البطاطس المشوية)

(١٥) إحدى قواعد السلامة في المطبخ ....

(**استخدام السكين بحذر** - إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز - خلع مقابض الأواني - تقطيع الطعام فوق الحوض)


ذاكر معانا

بنك أسئلة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

(١) الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمن أصنافًا متعددة من الطعام. (✓)

(٢) يفضل إضافة الكثير من الزيت والملح إلى الطعام للحفاظ على صحتك. (✗)

(٣) تناول الحبوب الكاملة يرفع من القيمة الغذائية للوجبات. (✓)

(٤) توفر الكربوهيدرات الطاقة التي يحتاج إليها جسم الإنسان. (✓)

(٥) تساعد البروتينات في تجديد التالف من الأنسجة. (✓)

(٦) يوجد الكالسيوم في الدهون واللحوم. (✗)

(٧) تساعد المياه على امتصاص بعض الفيتامينات وتخلص الجسم من السموم. (✓)

(٨) يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون. (✓)

(٩) الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية. (✗)

(١٠) تحتوي الوجبات السريعة على نسب منخفضة من الأملاح والمعادن. (✓)

(١١) البطاطس المقلية بديل صحي عن البطاطس المشوية. (✗)

(١٢) غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. (✓)

(١٣) يفسد اللحم والدجاج عند تركه خارج الثلاجة فترة. (✓)

(١٤) ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته في أثناء تحضير الطعام. (✗)

(١٥) يحتوي الطعام غير الصحي على كميات كبيرة من الملح والدهون. (✓)

(١٦) يجب تناول الوجبات الموجودة أعلى الهرم الغذائي بكميات كبيرة. (✗)

(١٧) يمكن أن نجعل أطباقنا المفضلة صحية أكثر من خلال إجراء بعض التغيرات الصحية البسيطة. (✓)

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) عند الشعور بالجوع بين الوجبات يمكن تناول ....

(الوجبات الرئيسية - **الوجبات الخفيفة** - الأطعمة السريعة - المشروبات الغازية)

(٢) نحتاج إلى كميات إضافية من .... خاصة في درجات الحرارة المرتفعة.

(القهوة - الشاي - **المياه** - المشروبات الغازية)

(٣) نحصل من البيض والسمك على ....

(**فيتامين A** - فيتامين B - فيتامين D - فيتامين C)

(٤) يمكن أن نحصل على الدهون الصحية من ....

(الخضراوات - الفاكهة - **المكسرات** - الأطعمة السريعة)

(٥) تتمثل البروتينات في طبق الكشري في ....

(الخضراوات - الأرز - **البقوليات** - المكرونة)

(٦) تحتوي الوجبات .... على نسب عالية من الدهون.

(**السريعة** - الأرز - الصحية - المسلوقة)

(٧) إحدى قواعد السلامة في المطبخ ....

(**استخدام السكين بحذر** - تقطيع الطعام فوق الحوض - خلع مقابض الأواني - إشعال الكبريت)

(٨) لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(**الفيتامينات** - الدهون - السكريات - المشروبات الغازية)

(٩) يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية.

(**حمص الشام** - البطاطس المقلية - الدجاج المقلي - الحلويات)

(١٠) الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة خارج الثلاجة.

(يقل - ينضج - **يتعفن** - يزيد)

(١١) توجد في الحبوب الكاملة والخضراوات ....

(**الألياف** - الأملاح - الدهون - السكريات)

(١٢) تناول كميات أقل من .... أحد الأشياء الصحية للجسم.
(البرغل - **الحلوى** - الخضراوات - الفواكهة)

(١٣) تعد أحد مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات ....
(البروتينات - **الدهون** - الأملاح المعدنية - الكربوهيدرات)

(١٤) التفكير في الحجج والبراهين .... موقفك في أثناء المناقشة.
(يضعف - يهز - **يدعم** - يزعزع)

(١٥) تناول الوجبات السريعة يسبب الشعور بـ................
(السعادة - السرور - الدعم - **عدم الارتياح**)

(١٦) إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة آمنة وسليمة قد يكون من .... تناوله.
(الآمن - الإيجابي - السليم - **الخطير**)

(١٧) أحد أسباب فساد الطعام هو ....
(الماء - الزيت - الجو البارد - **التعفن**)

٣ أكمل ما يلي:

(١) الوجبات الخفيفة نتناولها عندما نشعر بـ**الجوع** بين الوجبات.
(٢) يجب ممارسة **الرياضة** لمدة ساعة يوميًّا.
(٣) أحد أمثلة الحبوب الكاملة **البرغل** و**الحمص**.
(٤) تعتبر **الألياف** مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.
(٥) يساعد فيتامين (C) على الوقاية من **الأمراض**.
(٦) يشكل **الماء** ٦٠٪ من أجسامنا.
(٧) يحتاج الجسم إلى **الكربوهيدرات** التي يحولها الجسم إلى سكر جلوكوز.
(٨) يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى **وجبات متوازنة**.
(٩) يحتوي الطعام **غير الصحي** على كميات كبيرة من الأملاح والدهون.
(١٠) لكي ترفع من قيمة المحاشي الغذائية يمكنك إضافة **اللحم المفروم**.
(١١) مصدر البروتين في طبق الكشري هو **البقوليات**.
(١٢) الوجبات السريعة لا تحتوي على **الحبوب الكاملة**.






(١٣) يمكننا شرب **الماء** و**عصير الفاكهة** بدلًا من المشروبات الغازية.

(١٤) يمكن تناول وجبات صحية خفيفة مثل **البليلة** و**حمص الشام**.

(١٥) يحتوي الترمس على **البروتين** وهو مهم لأجسامنا.

(١٦) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من **السكريات** و**الدهون**.

(١٧) من إرشادات المحافظة على سلامة الطعام **غسل اليدين باستمرار** و**استخدام المكونات الطازجة فقط**.

٤ أجب عما يلي:

(١) ما المقصود بالوجبة الغذائية المتوازنة؟

هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكميات معينة.

(٢) حدد بعض النصائح وإرشادات الحفاظ على الصحة.

١- اختيار الحبوب الكاملة قدر المستطاع.

٢- تناول اللحوم الخالية من الدهون.

٣- ممارسة الرياضة يوميًّا لمدة ساعة.

(٣) لماذا قد نحتاج إلى كميات مياه إضافية إذا كانت درجات الحرارة مرتفعة؟

لتعويض المياه المفقودة في العرق.

(٤) ما المقصود بالهرم الغذائي؟

هو دليل يوضح الكميات المطلوب تناولها كل يوم من المجموعات الغذائية المختلفة.

(٥) حدد أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

١- يساعد في الحصول على نمط غذائي صحي.

٢- ينظم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم.

(٦) ما المقصود بالمناقشة؟

هي عملية تبادل للآراء والحجج، وفيها يبدى كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين.

(٧) حدد أهمية كل من (البروتينات - الفيتامينات) لجسم الإنسان.

- **البروتينات: يحتاج إليها الجسم لتأدية وظيفته بشكل فعال، وتساعد على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.**
- **الفيتامينات: يحتاج إليها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.**

(٨) وضح عناصر النظام الغذائي للأطفال.

- **يجب أن يحتوي على: ١- الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.**

٢- الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات.

٣- القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.

(٩) لماذا تعتبر الوجبات السريعة غير صحية؟

- **لأنها تحتوي على: ١- كميات كبيرة من السكر.**

٢- نسب منخفضة من الفيتامينات والأملاح.

٣- لا تحتوي على الحبوب الكاملة.

(١٠) وضح أسباب فساد الأطعمة.

- **عدم حفظها بطريقة مناسبة حتى وإن لم تبدو لنا فاسدة.**
- **ظهور الكائنات الدقيقة مثل البكتريا والعفن.**

(١١) اذكر بعض الإرشادات للمحافظة على سلامة الطعام.

- **استخدام المكونات الطازجة فقط.**
- **غسل الفاكهة والخضراوات والتخلص من الفاسد منها.**
- **غسل اليدين بالماء والصابون جيدًا.**
- **مسح الأسطح في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.**

المراجعة رقم (3)

اختبار شهر فبراير



المحور الثالث:الصحة و السلامة للجميع

الاسبوع الأول

الموضوع الاول:العناصر الغذائية

الموضوع الثاني:وجبة غذائية متوازنة

يجب علينا تناول وجبات صحية و متوازنة بجانب التمارين الرياضية.

يجب علينا أختيار الطعام الصحي من الفاكهة و الخضراوات و البذور و الحبوب.

طبق كشري:(عدس - حمص - بصل - طماطم - الأرز - المكرونة + طبق سلطة=وجبة غذائية متوازنة).

الخضراوات و الفاكهة: مفيدة و غنية بالعناصر الغذائية.

الحبوب الكاملة:(الخبز الأسمر - البرغل - الأرز البني - الحمص).

للحفاظ على صحتك

يجب أن تمارس النشاط البدني لساعة واحدة يومياً.

اشرب 8 أكواب على الأقل من الماء يومياً.

أنواع العناصر الغذائية

الكربوهيدرات

النشويات: الحبوب و البطاطس

السكريات: الفواكه و العسل

البروتينات

مهمة لبناء الأنسجة مثل: اللحوم و الأسماك و منتجات الألبان و البيض و المكسرات و البقوليات.

الألياف

مهمة لعملية الهضم و تساعد على ضبط مستويات السكر (الحبوب الكاملة – البقوليات – الخضراوات – الفواكه).

الفيتامينات

للمحافظة على مناعة الجسم و مقاومة الأمراض و منها فيتامين (A) يساعد على تقوية النظر:(البيض و السمك)

فيتامين(C) لتعزيز مناعة الجسم على الحماية من الأمراض (بعض الخضراوات و الفاكهة).

الأملاح المعدنية

الكالسيوم:للحفاظ على صحة العظام و الأسنان (منتجات الألبان).

الحديد: عنصر مهم للدم (اللحوم الحمراء و الأسماك) للوقاية من الأنيميا.

الدهون:من مصادر الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات.



الدهون الصحية:(المكسرات و البذور و الزيتون و السمك و الأفوكادو و الفاصولياء و اللحوم و منتجات الألبان).

الماء: يساعد الجسم في التخلص من السموم و في امتصاص بعض الفيتامينات.

يجب أن تتضمن الوجبات الثلاث و الوجبات الخفيفة مجموعة متنوعة من أصناف الطعام و بكميات معينة.

للحفاظ على نمط حياه صحي

1-مارس الرياضة

2-اشرب مياه نظيفة

3-تناول الحبوب الكاملة

4-ابتعد عن الأطعمة المقلية

5-ابتعد عن الدهون و السكريات و الأملاح

6-تجنب الوجبات السريعة.



اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-تتعدد العناصر الغذائية ومنها.................................. .

(الألياف – الدهون – الأملاح المعدنية – كل ما سبق)

2-يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل.................. إلى سكر الجلكوز.

(الألياف – الكربوهيدرات – البروتينات – الكالسيوم)

3-يجب علينا اختيار الطعام..................

(الضار – الملوث – الصحي – الفاسد)

4-للتمتع بصحة أفضل يجب علينا شرب..........أكواب على الأقل من الماء يومياً.

(8 – 3 – 2 – 4)

5-يحتوي طبق الكشري على العديد من العناصر الغذائية منها........... .

(الملوخية – العدس – الدجاج - البامية)

6- نجد الحبوب الكاملة في........................ .

(البرغل – الطماطم – الليمون – البقدونس)

7-يجب علينا تجنب الأطعمة.................... .

(المفيدة – الصحية – المقلية – المشوية)

8-يجب علينا الإبتعاد عن........................ .

(الزيت – السكر – الملح – كل ما سبق)

9-تناول اللحوم الخالية من...........................أفضل لصحتنا.

(الدهون – الحديد – المعادن – البروتين)

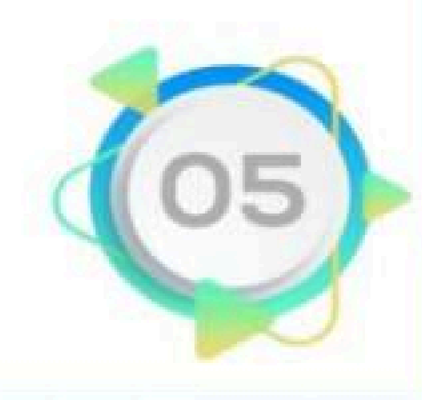
10-من الوجبات الغذائية المتوازنة........................ .

(طبق كشري – طبق بسبوسة – طبق نشويات فقط – ساندويتش دبل برجر)

الإجابة

1-كل ما سبق	2-الكربوهيدرات	3-الصحي
4-8	5-العدس	6-البرغل
7-المقلية	8-كل ما سبق	9-الدهون
	10-طبق كشري	

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



الأسبوع الثانى

الموضوع الثالث: نظام غذائى صحى

الموضوع الرابع: الطعام غير الصحى

يعتبر الطعام جيدا اذا احتوى على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن ومنها(الخضراوات الداكنة اللون ،الفواكه،الحبوب الكاملة،البقوليات،المكسرات،منتجات الألبان،اللحوم الخالية من الدهون،الأسماك والبيض)

من الوجبات الخفيفة(التمر،الفواكه المجففة ،الفشار)

الوجبات السريعة:أطعمة غير صحية لأحتوائها على كميات كبيرة من الملح والدهون.

المشروبات الغازية:غير صحية وتحتوى على نسبة كبيرة من السكر

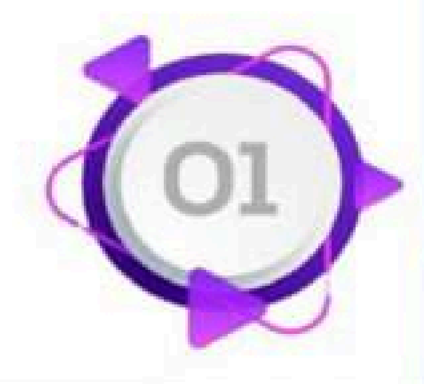
الوجبات الصحية: طبق الكشرى،طبق بليلة +لبن+عسل ،وجبة الملوخية،المحاشى

الطعام غير الصحى

الوجبات السريعة

نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية فيها منخفضة

تحتوى على كمية كبيرة من الدهون ،الملح



لا تحتوى على الحبوب الكاملة

تحتوى على كمية كبيرة من السكر

البدائل الصحية للوجبات السريعة

البطاطس المشوية ،الترمس،حمص الشام ،شرب الماء،عصير الفاكهة الطبيعى

اختر الأجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-تساعدنا العناصر الغذائية على الأستمرار فى.......

(النوم – السهر – النمو – الضعف)

2-يعتبر الطعام جيدا اذا احتوى على كمية كبيرة من ....

(الملوثات – الفيتامينات – العوادم – السكريات)

3-الوجبات السريعة تحتوى على كمية كبيرة من..........

(الدهون – الفيتامينات – الخضراوات – الكالسيوم)

4-تقوم الدولة بعدة...........فى المدارس لحماية صحة الأطفال

(مسابقات – مبادرات – مسلسلات – ألعاب)

5-يحتوى طبق الكشرى على...........

(الحبوب الكاملة – البروتينات – الخضراوات – كل ما سبق)



6-تعد الشكشوكة من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر منها.........(البيض – الطماطم – البصل – كل ما سبق)

7-الوجبات السريعة اللذيذة المذاق ....

(مفيدة – توفر المال – زهيدة الثمن – تهدر المال)

8-الوجبات السريعة تهدر المال وتخل ب........الشهرية للأسرة

(العزومات – الميزانية – الرحلات – المشروبات)

9-الوجبات ال.........هى وجبات يمكننا تناولها بين الوجبات الأساسية

(السريعة – الأساسية – الخفيفة – الدسمة)

10-من الوجبات السريعة ....

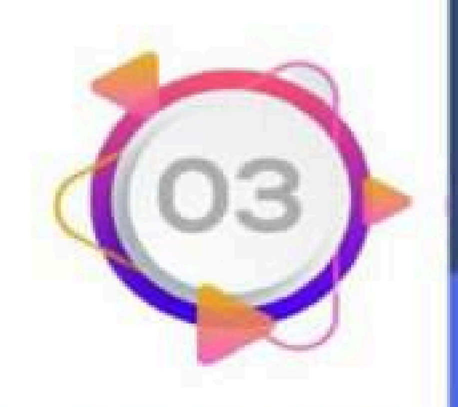
(البطاطس المقلية -الترمس – الماء – العصائر)

الاجابة:

1-النمو 2-الفيتامينات 3-الدهون 4-مبادرات 5-كل ما سبق

6-كل ما سبق 7-تهدر المال 8-الميزانية 9-الوجبات الخفيفة

10-البطاطس المقلية



الأسبوع الثالث

الموضوع الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

يفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة

من المهم الأبقاء على بعض الأطعمة باردة

اذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لاكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس بارد فقد تمرض اذا تناولتها

الخضراوات والفواكه التى تبقى خارج الثلاجة قد تبدا بالتخمر بعد فترة من الوقت

ارشادات للمحافظة على سلامة الطعام

استخدم المكونات الطازجة فقط

اغسل الفواكه والخضراوات جيدا

استخدم لوح تقطيع وسكينا نظيفين

اغسل يديك باستمرار

اذا كان شعرك طويلا فاربطه الى الخلف أو قم بتغطيته

امسح المناضد فى المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده

ضع الطعام الذى لم تستخدمه فى الثلاجة ولا تتركه على البوتوجاز أو المنضدة

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-تتغذى البكتيريا على ....

(السكريات – البلاستيك – الأوراق – المفروشات)

2-من الضرورى الأبقاء على بعض الأطعمة ....لكى لا تفسد

(ساخنة – باردة – ملوثة – معفنة)

3-الأطعمة الفاسدة تجذب ....وتسبب الأمراض عند تناولها

(الذباب – الحشرات – الأطفال – الأولى والثانية)

4-للمحافظة على سلامة الطعام يجب علينا.............

(ارتداء القفازات – غسل اليدين – مسح المناضد- كل ما سبق)

5-من أصناف الطعام التى لا تبرد فى الثلاجة.........

(الدقيق – الأرز – الطماطم – الأولى والثانية)

الاجابة:

1-السكريات 2-باردة 3-الأولى والثانية 4-كل ما سبق

5- الأولى والثانية



الأسبوع الرابع

الموضوع السادس: الشراب الطبيعي و الشراب الصناعي

الشراب الطبيعي: هو مزيج من الماء و السكر و عصير الفاكهة الطبيعي.

الشراب الصناعي: يتكون من الماء و المنكهات و ملونات طبيعية أو صناعية – نسبة كبيرة من السكر.

القيمة الغذائية

الشراب الطبيعي: غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية.

الشراب الصناعي: يتكون من الماء و السكر مما يزودك بالطاقة إلا أن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً.

طريقة إعداد الشراب و حفظه

1-تسخين الشراب إلى درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا.

2-إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن و البكتيريا.

الهدف من إضافة المواد الحافظة تجعل الشراب يدوم لفترة أطول.

1-يجب استخدام السكر النظيف و الصافي.

2-إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه.



اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-الشراب الطبيعي يحتوي على نسبة..............من السكريات.

(كبيرة – أقل – كثيرة – عالية)

2-الشراب الصناعي يتكون من السكر و الماء و.................... .

(الفاكهة – العناصر الغذائية – المنكهات – الفيتامينات)

3-يمكننا تحويل كل من الشراب الطبيعي و الصناعي إلى شراب مركز يخلط مع................ .

(الماء – الفاكهة – العصير – الفيروسات)

4-يجب تسخين الشراب جيداً إلى درجات حرارة............... .

(مرتفعة – منخفضة – قليلة – معدومة)

5-يجب اضافة السكر إلى السائل عندما يكون...........ليسهل خلطة.

(بارد – ساخن – دافئ – متجمد)

الإجابة

1-أقل　　2-المنكهات　　3-الماء

4-مرتفعة　　5-ساخن

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



الأسبوع الخامس

الموضوع السابع:السلامة في المطبخ

الموضوع الثامن:إعداد الطعام و الشراب الصحي

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ؟

1-استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامتك.

2-إشعال عود الكبريت بعيداً عنك.

3-وجه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز.

4-عند استخدام السكين احرص على تقطيع الطعام بعيداً عن اليد.

5-لا تقطع الطعام فوق حوض المطبخ.

أدوات الطهي

1-المقلاة المصنوعة من الألومنيوم.

عيوبها:تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية.

مميزاتها:زهيدة الثمن

2-الأواني ذات الطلاء غير اللاصق.

عيوبها:قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

مميزاتها:لا يلتصق بها الطعام و يسهل تنظيفها.



3-الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس).

مميزاتها:1-صلبة و متينة 2-خفيف الوزن ولا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية 3-مقاوم للصدأ.

4-الأدوات البلاستيكية.

عيوبها: 1-تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن 2-تضر البيئة

5-الملاعق المصنوعة من الفولاذ.

مميزاتها: 1-لا تجمع البكتيريا 2-لا تمتص الروائح

6-الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون.

مميزاتها: 1-مرن وغير لاصق 2-لا يخدش الأواني

النظافة الصحية:اغسل يديك جيداً و امسح كل الأسطح في المطبخ.

الإعداد:تحقق من وصفة ما تريد إعداده لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك.

طرق الطهي:تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان.

يجب طهي اللحوم و الدجاج و الأسماك جيداً,لا تفرط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية.

طريقة التقديم:ضع الطعام في الطبق بدقة و بشكل مرتب.



اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-الاواني المصنوعة من..............تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

(الألومنيوم – الفولاذ – البلاستيك – الخشب)

2-الأواني المصنوعة من.................تسخن بسرعة.

(الإستنلس – الطلاء غير اللاصق – الالومنيوم – البلاستيك)

3-الأواني المصنوعة من................صلبة و متينة.

(السيليكون – الألومنيوم – الفولاذ – البلاستيك)

4-من الأطعمة الحمضية................... .

(البرتقال – الطماطم – الليمون – كل ما سبق)

5-الملاعق المصنوعة من السيليكون................... .

(تخدش الأواني – مرنة – غير لاصقة – الثانية و الثالثة)

6-الدرجة الآمنة لطهي الدجاج بشكل جيد هي.........درجة مئوية.

(37 – 73 – 95 – 35)

7-تعد.................من الخطوات الأساسية لإعداد طعام صحي.

(النظافة الصحية – الإعداد – الطهي – كل ما سبق)

8-من المنكهات لتحسين مذاق الشراب.................. .

(القرفة – الفانيليا – العسل – كل ما سبق)



9-يجب علينا استخدام أدوات....................لتقطيع الطعام و إعداده.

(سيئة – رديئة – رخيصة – نظيفة)

10-من الطرق الرائعة لطهي اللحوم.................. .

(الشوي – القلي – التمليح – التحمير)

الإجابة

1-الألومنيوم	2-الطلاء غير اللاصق	3-الفولاذ
4-كل ما سبق	5-الثانية و الثالثة	6-73
7-كل ما سبق	8-كل ما سبق	9-نظيفة
	10-الشوي	

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



(الإختبار الأول)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-تحتوي اللحوم على الدهون........................ .

(الصحية – غير الصحية – المفيدة – اللذيذة)

2-يوصى المتخصصون بشرب....................أكواب على الأقل من الماء يومياً.

(7 – 8 – 5 – 3)

3-تقوم الدولة بعدة............في المدارس لحماية صحة الأطفال.

(مسابقات – مبادرات – مسرحيات – أغاني)

4-من الوجبات الخفيفة.................... .

(الذرة المشوية – المحاشي – البرجر – البطاطس المقلية)

5-من الضروري الإبقاء على بعض الأطعمة..........................الثلاجة.

(داخل – خارج – فوق – أمام)

6-الخطوة الأولى لإعداد الشراب في المصانع هي ....الشراب.

(تبريد – تسخين – تقليب – تناول)

7-يتم إضافة المواد...............لحماية الشراب من العفن.

(الدراسية – الهندسية – العملية – الحافظة)

8-من الأطعمة الحمضية........................ .

(الطماطم – الليمون – البرتقال – كل ما سبق)

9-الأواني المصنوعة من..................صلبة و متينة.

(السليكون – الألومنيوم – الفولاذ - البلاستيك)

10-الأواني المصنوعة من.................تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

(الألومنيوم – الفولاذ - البلاستيك – الخشب)



(الإختبار الثاني)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-..............من مصادر الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات.

(الدهون – الأملاح – الألياف – الوجبات السريعة)

2-تعد...................من الخضراوات.

(الأرز – الفول – البيض – الملوخية)

3-الوجبات السريعة..............المال.

(توفر – ترشد – تزيد – تهدر)

4-تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من.......................... .

(الدهون – الفيتامينات – الأملاح المعدنية – الحديد)

5-من الوجبات الصحية......................... .

(البليلة – الذرة المشوية – السلطة الخضراء – كل ما سبق)

6-الذرة الحلوة غنية ب......................... .

(الألياف – الفيتامينات – الدهون – الأولى و الثانية)

7-يساعد الماء على التخلص من...................داخل الجسم.

(المعادن – الحديد – السموم – الدهون)

8-نجد الدهون الصحية في........................... .

(الحديد – اللحوم – الكالسيوم – المكسرات)

9-تعتبر.......................مهمة لعملية الهضم.

(الألياف – البروتينات – الدهون – السكريات)

10-يعد الحديد عنصر مهم ل.................و الوقاية من الأنيميا.

(العظام – الدم – الأسنان – الهضم)



(الإختبار الثالث)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل اليد باستمرار بالماء و........................ .

(العطور – الصابون – الرمال – الكلور)

2-سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية تصنيع الشراب هي............................... .

(عدم خلط السكر جيداً – نوع الفاكهة – زيادة الماء – زيادة السكر)

3-ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل أنه.......................... .

(صحي – فاسد – طازج – جيد)

4-من الأفضل عند تحضير الطعام........................الشعر.

(ربط – فرد – قص – ترك)

5-اغسل لوحة التقطيع بعد تقطيع اللحوم عليها للقضاء على.......................... .

(السوائل – الأملاح – البكتيريا – السكريات)

6-لا تترك منتجات الألبان خارج الثلاجة لأكثر من.............عندما يكون الطقس حار.

(ساعتين – ثلاث ساعات – ساعة – خمس ساعات)

7-الشراب الطبيعي و الصناعي...................للشرب.

(ضاران – آمنان – غير صالحان – فاسدان)

8-الهدف من إضافة المواد الحافظة للعصير,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, ,

(زيادة السكريات – حماية الشراب – زيادة الماء – ارتفاع سعره)

9-لابد من توجيه مقابض الأواني.............عن طرف البوتاجاز.

(قريباً – بعيداً – على – فوق)

10-الملاعق المصنوعة من السيليكون.............وغير اللاصقة.

(مرنة – صلبة – جافة – خشنة)



حمل الآن

مجانا وحصريا

المراجعة رقم (4)

اختبار شهر فبراير





التاريخ :- ....

المحور الثالث

الدرس الأول :- وجبة غذائية متوازنة (إقتصاد منزلى)

***لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب أن يتم تناول وجبة غذئية متوازنة .**

1- الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية (الأفطار- الغذاء – العشاء).

2- الوجبات الخفيفة التي يتم تناولها عند اشعور بالجوع بين الوجبات .

- يعتبرالكشري مع السلطة وجبة غذائية متكاملة .

- الفاكهة والخضار جزء مهم من النظام الغذائي ويجب أن يوجد معكل وجبة غذائية .

- الحبوب الغذائية مهمة وتوجد في (الخبز الأسمر ، البرغل ، الأرز ، احمص) .

- أحرص دائماً علي تناول وجبة نظام غذائي متنوع ومتوازن .

- من المهم أيضاً ممارسة الرياضة يومياً لمدة ساعة .

- يجب أن تحرص علي تناول 8 أكواب من الماء النقي والنظيف يومياً يساعد الجسم في التخلص من السموم .



*نصائح مهمة :-

1- تنول كميات من الخضار و الفاكهة .

2- تناولكميات قليلة من الحلويات .

3- أشرب الماء النظيف .

4- تناول اللحوم الخالية من الدهون .

5- تناول الأطعمة غير المقلية في الزيت .

6- لاتضف إلي طعامك الكثير من الملح والسكر والزيت .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء يومياً علي التخلص من السموم . (..........)

2- يجب علي كل شخص ممارسة التامرين الرياضية يومياً . (.........)

3- تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال . (.........)

4-يعتبر الكشري مع السلطة وجبة غذائية متكاملة . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد .... من أجسامنا .

1- الفيتامينات 2 - السموم 3- البروتينات

ب) يجب تناول كمية قليلة من ....

1- الحلوي 2- الخضار 3- الفاكهة

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) يجب ممارسة................................. يومياً للحفاظ علي صحتنا .

ب) عند تناول اللحوم يجب أن تكون خالية من ....

التاريخ :- ....

الدرس الثانى العناصر الغذائية

(إقتصاد المنزلى)

*** يجب أن نحصل جميع العناصر الغذائية عند تناول أي وجبة الغذائية .**



- أنواع العناصر الغذائية :-

1- الكربوهيدرات :-

أ) توجد في النشويات مثل (الحبوب – الأرز – البطاطس)

ب) توجد في السكريات مثل (الفواكه – العسل)

*يحول الجهاز الهضمي النشويات إلي سكر جلوكوز الذي يزودنا بالطاقة .

2- البروتينات :-

- يوجد في اللحوم والأسماك و منتجات الألبان (الجبن –الزبدة – القشدة) والمكسرات والبقوليات .

*يحتاج الجسم إلي البروتينات لبناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها .

3- الألياف:-

- توجد في الحبوب الكاملة والبقوليات (العدس – الفول – الذرة .....) الخضروات والفاكهة .

* مهمة في لعملية الهضم و ضبط مستوي السكر في الجسم .

4- الفيتامينات :-

- منها فيتامين A الذي يساعد علي تقوية النظر ويوجدفي البيض و السمك .

- منها فيتامين C الذي يوجد في بعض الخضروات ويقوي مناعة الجسم .

* مهمة لحماية الجسم ومقاومة الأمراض .

5- الأملاح المعدنية :-

- الكالسيوم :- يحافظ علي صحة العظام والأسنان ويوجد في اللبنوالخضروات .

- الحديد :- وهو عنصر مهم للدم ويوجد في اللحوم الحمراء والاسماك والخضروات.

6- الدهون :-

- توجد في المكسرات و البذور والأفوكادو والفصولياء والدهون .

* من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد علي إمتصاص الفيتامينات .

7- الماء :-

- يوجد الماءفي كل ما نأكله وهوعنصر مهم جداً للأنسان .

- يُكون الماء 60% من جسم الأنسان .

- من فوائد الماء التخلص من السموم وإمتصاص بعض الفيتامينات .



الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة . (.........)

ب) الكربوهيدرات عنصر غذئي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها . (.........)

ج) للوقاية من الأمرض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات . (.........)

د) الكالسيوم ضرور للمحافظة علي صحة العظام والأسنان . (.........)

و) الماء النظيف ليس عنصراً مهماً لصحة الإنسان . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) نحتاج إلي .... للحفاظ علي صحة العظام والأسنان .

1- الكالسيوم 2- الحديد 3- الصوديوم

ب) يُعتبر الأرز والبطاطس من ....

1- السكريات 2- النشويات 3- الماء

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) يحتاج الجسم إلي .... لمساعدته علي مقاومة الأمراض .

ب) الحديد عنص مهم ل ....

التاريخ :- ....

الدرس الثالث : نظام غذائي صحى

(إقتصاد منزلى)

***أن جميع العناصر الغذائية تساعد الجسم علي الأستمرار في النمو .**

- يعتبر الطعام جيداً إذا احتوى على:-

1- كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن

2- الخضروات والفاكهة .

3- الحبوب الكاملة والمكسرات و البقوليات .

4- منتجات الألبان واللحوم الخالية منالدهون و الأسماك والبيض .

* أما الوجبات السريعة و المشروبات التي تحتوي علي كميات كبيرة من سكر و الملح و الدهون فهي أطعمة غير صحية

- يحتاج الأطفال إلي إلي وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة الجسم علي النمو .

- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي الخضروات والفاكهة و الحبوب الكاملة و البروتينات .

***يحتوي طبق الكشري علي جميع العناصر الغذائية وهي :-**

1- الحبوب الكاملة (الأرز – المكرونة)

2- البروتينات (في البقوليات)

3- الخضروات (الطماطم – البصل)

- يمكن أن نتناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون و لكن بكميات قليلة .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثيرمن الدهون . (.........)

ب) لا يعتبر الشري وجبة غذائية صحية أو متوازنة . (.........)

ج) يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي الخضروات والفاكهة. (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) الطعام الصحي المتوازن هو الذي يحتوي علي كميات كبيرة من ....

1- الفيتامينات 2- النشويات 3- الدهون

ب) تكون الوجبة الغذائية .... إذا تحتوي علي الكثير من الخضروات و الفاكهة .

1- ضارة 2- صحية 3- غير مفيدة

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات و الدهون ولكن بكميات ....

ب) الوجبات .... تحتوي علي كميات كبيرة من الملح والدهون والسكر .

التاريخ :- ....

الدرس الرابع :- الطعام غير الصحي

(إقتصاد منزلى)

***الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة :-**

1 - **الوجبات السريعة :-** مثل (الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - المشروبات الغازية - الحلوي) .

2- **الوجبات الخفيفة :- مثل** - الترمس (به نسبة عالية من البروتين) .

- الذرة المشوي (غني بالفيتامينات والمعادن و الألياف) .

- الوجبات السريعة مغرية ولذيذةوسهل الحصول عليها و لكنها غير صحية .

الوجبات السرييعة غير صحية بسبب :-

- بسبة الأملاح والفيتامينات والألياف فيها منخفضة .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من الملح والسكر والدهون .



كيف نجعل الوجبات السريعة وجبات خفيفة و صحية :-

- يجب تناول البطاطس المشوية بدلاً من المقلية .
- يمكن تناول الماء أو العصير الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) الترمس من الوجبات الصحية السريعة . (........)

ب) الوجبات السريعة وجبات غذائية صحية و متوازنة . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) تحتوي الزجبات السريعة علي نسبة كبيرة من ....

1- الدهون 2- البروتين 3- المعادن

ب) تحتوي .... علي كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر علي نظامنا الغذائي .

1- البقوليات 2- الوجبات السريعة 3- الخضروات

س2) أكمل العبارات الآتية :-

1- تعتبر الوجبات .... طعاماً غير صحية .

2- الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي علي نسبة عالية من ....

التاريخ :- ....

الدرس الخامس :- المحافظة على سلامة الطعام

(إقتصاد منزلى)

***الطعام الأمن للأكل :-**

- الأطعمة التي لا يتم حفظها بطريقة سليمة و مناسبة قد تسبب لنا أضراراً وتكون خطيرة عند تناولها .
- تعيش كائنات دقيقة مثل البكتريا والعفن و الفطريات في الهواء وعلي الأسطح في المطبخ و في الطعام .
- يبغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الآخري وتنمو فيظروف بيئية دافئة ورطبة ولهذا من المهم حفظ بعض الأطعمة في بيئة باردة .



- بعض الأطعمة مثل (اللحوم- الأسماك – اللبن) إذا تركت خارج الثلاجة لمدة ساعة يمكن أن تفسد وتمرض إذا تناولتها .
- الفواكه والخضروات التي تبقي خارج الثلاجة قد تتخمر بعد فترة من الوقت تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة .
- كما أن ترك الطعام خارج الثلاجة يجذب الذباب والحشرات .
- يتعفن الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة .

*** إرشادات المحافظة علي سلامة الطعام :-**

- إستخدام الطعام الطازج فقط .
- ضع اللحوم واللبن في الثلاجة إلي أن يحين وقت إستخدامها .
- إغسل الخضروات والفاكهة وتخلص من الفاسد منها .
- إستخدم لوح تقطيع نظيف وسكينة نظيفة .
- إغسل يديك بإستمرار بالماء والصابون وأرتدي قفازات.
- إذا كان شعرك طويل فأربطه من الخلف أو قم بتغطيته .
- أمسح المنضدة في المطبخ بمعقم قبل وبعد إعداد الطعام .
- ضع الطعام الذي لا تستخدمه في الثلاجة .

الإسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) إبقاء اللحوم والألبان لمدة طويلة داخل الثلاجة لا يؤثر علي صلاحيتها . (.........)

ب) يجب إستخدم الأغذية الطازجة عند تحضير الطعام . (.........)

ج) يجب غسل الخضروات والفاكهة والتخلص من الفاسد منها . (.........)

د) يتعفن الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) السبب الرئيسي في فساد الطعام ....

1- الماء　　2- البكتريا والعفن　　3- الملح

ب) الطعام قد .... إذا ترك فترة طويلة في الثلاجة .

1- يقل　　2- يتعفن　　3- لا يتغير

س2) أكمل العبارات الآتية :-

أ) يجب أن نضع الطعام داخل .... حتي لا يفسد .

ب) من المهم حفظ بعض الأطعمة في بيئة ....

التاريخ :- ....

الدرس السادس :- الشراب الصناعى

(تربية زراعية)



***الشراب الطبيعي :-**

- هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

***الشراب الصناعي :-**

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية وبه نسبة كبيرة من السكر .

- يوجد فيه نسبة قليلة من العناصر الغذائية .

* يمكن تحويل الشراب الطبيعي والشراب الصناعي إلي شراب مركز يُخلط بالماء .

***طريق إعداد الشراب وحفظه فى المصنع :-**

- تشخين الشراب إلي درجة حرارة عالية للقضاء علي البكتريا .

- إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من التعفن والبكتريا .

- وبعد ذلك تصبح زجاجة الشراب صالحة لفترة طويلة دون أن تفسد .

* يجب أن يكون السكر المستخدم في الشراب نظيفاً .

* يجب إضافة السكر إلي الشراب الساخن ليسهل خلطه .

- وبذلك يصبح الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي .

الإسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) الشراب الصناعي به نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي . (.........)

ب) يت إضافة الليمون إلي الشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا . (.........)

ج) الشراب الصناعي هو مزيج من السكر و الماء و عصيرالفاكهة الطبيعي . (.........)

د) إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتريا . (..........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) الشراب .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي علي الفاكهة .

1- الغازي 2- المعلب 3- الطبيعي

ب) يجب إضافة السكر إلي الشراب الصناعي عندما يكون ....

1- بارداً 2 - ساخن 3- دافئاً

س2) أكمل العبارات الآتية :-

1- يجب تناول العصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات ....

2- يتم تسخين الشراب الطبيعي إلي درجات حرارة عالية للقضاء علي ....

المراجعة رقم (5)

اختبار شهر فبراير





أسئلة الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية. (   )
٢. يجب علينا أن نتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية يومياً. (   )
٣. يعتبر الكشري مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة. (   )
٤. يتألف طبق الكشري من القمح والأرز فقط. (   )
٥. يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات كبيرة جدا. (   )
٦. الخضروات فقط هي جزء مهمة من النظام الغذائي. (   )
٧. يجب أن تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح. (   )
٨. يجب أن نشرب الماء النظيف فقط. (   )
٩. يفضل عدم ممارس الرياضة البدنية يوميا. (   )
١٠. يجب ان تختار الأطعمة غير المقلية بالزيت. (   )
١١. عند تناول الدجاج مع المحاشي سنجد الحبوب داخل الخضروات. (   )
١٢. تتوافر في المحاشى جميع العناصر الغذائية. (   )
١٣. ليس من الضروري تناول الخضروات. (   )
١٤. يجب شرب ٨ أكواب من الماء يومياً للتخلص من السموم. (   )
١٥. يجب تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه. (   )
١٦. لا يجب عليك ممارسة الرياضة البدنية يوميا. (   )
١٧. لا يعتبر الماء عنصرا مهما لاجسامنا. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.

أ- الرياضية   ب- الغناء   ج- الدراسة   د- اللهو

٢- يجب أن تتناول كميات .... من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.

أ- أقل   ب-اكثر   ج- غير محددة

٣- ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يومياً.

أ- ١٨   ب- ٨   ج- ٣

٤- تناول لحوم .... من الدهون.

أ- المليئة   ب- الكثيرة   ج- الخالية

٥- .... إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

أ- لا تضف   ب– اضف   ج– لاشئ مما سبق

٦- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء ...من النظام الغذائي.

أ- غير مهم   ب– مستحب   ج– مهم

أسئلة الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ( )
٢. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج إليها ( )
٤. يساعدنا شرب ٨أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. ( )
٥. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة ( )
٦. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ( )
٧. السكر يتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. ( )
٨. يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز. ( )
٩. سكر الجلوكوز لا يزودنا بالطاقة التي يحتاج جسمك إليها. ( )
١٠. من الأطعمة التي لا تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك . ( )
١١. توجد الألياف في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه. ( )
١٢. الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ( )
١٣. يشكل الماء حوالي ٦٠ %من وزن أجسامنا. ( )
١٤. نحتاج إلى الحديد للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )
١٥. الكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتامينات. ( )
١٦. الكالسيوم والحديد يعتبر من الأملاح المعدنية . ( )
١٧. يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون غير صحية. ( )
١٨. من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات. ( )
١٩. تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها . ( )
٢٠. نحتاج الكالسيوم للحفاظ على صحة العين. ( )
٢١. الالبان مصدر اساسى للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان . ( )
٢٢. يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد .... من الجسم.

أ- الفيتامينات ب البروتينات ج- الكربوهيدرات د- السموم

٢- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم ب الحديد ج- الصوديوم د- السموم

٣- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ- السكريات ب- النشويات ج- الفيتامينات د- الماء

٤- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم ب- الحديد ج – الفسفور د- الماء

٥- .... تشمل النشويات والسكريات،

أ- الكربوهيدرات ب– الفيتامينات ج– الأملاح المعدنية

٦- نجد .... في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.

أ- النشويات ب– السكريات ج– الفيتامينات

٧- تحتاج أجسامنا إلى .... لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

أ- الفيتامينات ب– النشويات ج– البروتينات

٨- .... مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

أ- الألياف ب- البروتينات ج- السكريات

٩- .... يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

أ- النشويات ب– البروتينات ج- الفيتامينات

١٠- فيتامين .... الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أ- A ب– C ج– B

١١- فيتامين .... فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

أ- A ب– C ج– B

١٢- يعتبر .... عنصرا مهما للدم.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١٣- .... نجده في اللبن والخضروات الخضراء.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١٤- .... نجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١٥- .... بالفعل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا .

أ- الدهون ب– الاملاح ج– الماء

١٦- .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ- الاملاح ب- الدهون ج– البروتينات

١٧- يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان

أ- الدهون ب– الاملاح ج– النشويات

١٨- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على ....

أ- الدهون ب– الاملاح ج– الماء

١٩- النشويات و السكريات من ....

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢٠- تساعد على بناء أنسجة الجسم .

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢١- يعد .... من البروتينات الحيوانية .

أ- المأكولات البحرية ب- الخضروات ج- البقوليات

٢٢- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ) صحي ب) غير صحي ج) مضر

٢٣- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) الكربوهيدرات ب) البروتينات ج) الأملاح المعدنية

٢٤- تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز.

أ) النشويات ب) الدهون ج) الفيتامينات

٢٥- تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية ....

أ- الهضم ب- النوم ج- التنفس

٢٦- من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات

أ- الخضروات ب المكسرات ج- الفاكهة

٢٧- يساعد الجسم في التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .

أ- الاملاح المعدنية ب- الماء ج- البروتينات

ثالثاً: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:

١. يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض..
٢. نجد الدهون الصحية في...........
٣. يحتوي السمك على فيتامين ....
٤. الحديد عنصر مهم لـ ....
٥. اللبن البقري أخف وأسهل في الهضم من اللبن ....

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو. (   )
٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة. (   )
٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر. (   )
٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية. (   )
٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية. (   )
٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه. (   )
٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة. (   )
٨) المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. (   )
٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات   ب النشويات   ج- السكريات   د. الدهون

٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات   ب الدهون   ج – السكريات   د. الزيوت

٣) يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

أ- الأطفال   ب- الكبار   ج- الاجداد

٤) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن

أ- الاطعمة السريعة   ب– الطعام الجاهز   ج- الطعام الجيد

٥) الوجبات .... هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.

أ- السريعة   ب– الصحية   ج– المفيدة

٦) .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .

أ- الكشري   ب– البرجر   ج– النودلز

٧) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.

أ- الملوخية   ب- الكشري   ج– البرجر

٨) .... طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .

أ- الملوخية   ب- الكشري   ج– المحاشي

٩) .... طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.

أ- البليلة   ب- الملوخية   ج– الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

أ	ب
١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	أ- الدهون
٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من	ب- لمساعدة أجسامهم على النمو

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (   )
٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (   )
٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح. (   )
٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. (   )
٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية. (   )
٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة. (   )
٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً. (   )
٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. (   )
٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح. (   )
١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله. (   )
١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف. (   )
١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا. (   )
١٣) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الدهون　ب- الفيتامينات　ج- الكربوهيدرات　د. المعادن

٢. يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية

أ- الترمس　ب- البطاطس المقلية　ج- الدجاج المقلي　د- الحلوى

٣. تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ- الوجبات السريعة　ب- البقوليات　ج- الوجبات الصحية　د- الخضروات

٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....

أ- الوجبات الصحية　ب- الوجبات السريعة　ج- الوجبات الخفيفة

٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....

أ- الأساسية　ب- السريعة　ج- الخفيفة

٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....

أ- البروتين　ب- الألياف　ج- الفيتامينات

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها ....

أ- منخفضة　ب- مرتفعة　ج- عادية

٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الفيتامينات　ب- الالياف　ج- الدهون

٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ....

أ- السكر ب- الدهون ج- الاملاح د- كل ما سبق

١٠- يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات غير الصحية ج- الوجبات الخفيفة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية – المشوية - السكر – الطبيعي – الصناعي – البليلة)

١) البطاطس .... بدلا من البطاطس ....
٢) عصير .... أو الماء بدلا من المشروبات .... ،
٣) العصير .... يحتوى على قليل من ....
٤) يمكن تناول .... أو ....

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات .... طعاما غير صحي.

٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	أ- الوجبات الصحية
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من	ب. في الوجبات السريعة
٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات	ج- الدهون

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها ( )
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة. ( )
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. ( )
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. ( )
٥. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها . ( )
٦. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها. ( )
٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت. ( )
٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب الذباب والحشرات الأخرى اليها. ( )
٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. ( )
١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط. ( )
١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها. ( )
١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا. ( )
١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة. ( )
١٤. عندما تجد بقعة على ملابسك عالجها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها. ( )
١٥. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن د- لا يتغير

٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د. الملح

٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ- الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا د. نظافة الأواني

٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة ....

أ- الصحية ب- الفاسدة ج- المحفوظة

٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد ....

أ- تمرض ب- تشفى ج- لاشئ مما سبق)

٦. تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

أ- البكتيريا ب- العفن ج- الفطريات د- كل ماسبق)

٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على .... والعناصر الغذائية الأخرى.

أ- السكريات ب- اللحم ج- الكلور

٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية ....

أ- دافئة ب– رطبة ج- كلاهما

٩. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....

أ- دافئة ب– باردة ج– ساخنة جدا

١٠. اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ- الثلاجة ب– المطبخ ج– البوتجاز

١١. يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل ....

أ- الطفيليات ب– البكتيريا ج– السموم

١٢. للمحافظة على سلامة الطعام اغسل ...... باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا

أ- يديك ب– قدميك ج– عينيك

١٣. امسح المناضد في المطبخ .... قبل إعداد الطعام وبعده

أ- بمعقم ب– بالماء فقط ج– بقماشة نظيفة

١٤. تتغذى البكتريا والفطريات على

أ- السكريات ب- الكربوهيدرات ج- الفيتامينات

١٥. لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة الطعام عند انقطاع ....

أ- المياه ب- الكهرباء ج- الهواء

١٦. ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه .

أ) فاسد ب) نظيف ج) طازج

١٧. يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب.

أ- الحشرات ب- الميكروبات ج البكتريا الضارة

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا. ( )
٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )
٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ( )
٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا ( )
٥. الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )
٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )
٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. ( )
٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. ( )
٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. ( )
١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء. ( )
١١. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقتان منفصلتان. ( )
١٢. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. ( )
١٣. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه. ( )
١٤. الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي . ( )
١٥. الشراب الطبيعي صحى جدا لجسم الانسان. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ- الغازية ب- الصناعية ج- المعلبة د. الطبيعية

٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ- باردا ب- دافئا ج- ساخنا د- معقما

٣. ..... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما

٤. .... يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما

٥. الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب .... صحي أكثر.

أ- الطبيعي ب- الصناعي ج- المختلط

٦. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته ....

أ- نظيف ب- غير نظيف ج- مكرر

٧. يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية

أ- قليلة ب- متوسطة ج- كبيرة د- كثيرة

٨. لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومصفى .

أ- سكر ب- ملح ج- خل

٩. يحتوى الشراب الصناعى نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- متساوية ب- عالية ج- منخفضة.

١٠. تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ......

أ- العفن ب- الماء ج- الغليان

١١. الشراب الطبيعي غني ....

أ) السكريات ب) الفيتامينات ج) السعرات

١٢. يتم تسخين الشراب الى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد على القضاء على.........

أ- اللون ب- الطعم ج- البكتيريا

١٣. تضاف المواد الحافظة للمشروبات لحمايتها من.............

أ- التعفن ب- التبخر ج- التكثف

السؤال الثالث: اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

أ	ب
١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	أ. للقضاء على البكتريا
١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	ب. لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- عند إعداد الشراب الصناعى يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا

أسئلة الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية. (خ)
٢. يجب علينا أن نتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية يومياً. (ص)
٣. يعتبر الكشري مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة. (خ)
٤. يتألف طبق الكشري من القمح والأرز فقط. (خ)
٥. يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات كبيرة جدا. (خ)
٦. الخضروات فقط هي جزء مهمة من النظام الغذائي. (خ)
٧. يجب أن تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح. (خ)
٨. يجب أن نشرب الماء النظيف فقط. (ص)
٩. يفضل عدم ممارس الرياضة البدنية يوميا. (خ)
١٠. يجب ان تختار الأطعمة غير المقلية بالزيت. (ص)
١١. عند تناول الدجاج مع المحاشي سنجد الحبوب داخل الخضروات. (ص)
١٢. تتوافر في المحاشى جميع العناصر الغذائية. (خ)
١٣. ليس من الضروري تناول الخضروات. (خ)
١٤. يجب شرب ٨ أكواب من الماء يومياً للتخلص من السموم. (ص)
١٥. يجب تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه. (ص)
١٦. لا يجب عليك ممارسة الرياضة البدنية يوميا. (خ)
١٧. لا يعتبر الماء عنصرا مهما لاجسامنا. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.

أ- الرياضية   ب- الغناء   ج- الدراسة   د- اللهو

٢- يجب أن تتناول كميات .... من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.

أ- أقل   ب-اكثر   ج- غير محددة

٣- ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يومياً.

أ- ١٨   ب- ٨   ج- ٣

٤- تناول لحوم .... من الدهون.

أ- المليئة   ب- الكثيرة   ج- الخالية

٥- .... إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

أ- لا تضف   ب– اضف   ج– لاشئ مما سبق

٦- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء ...من النظام الغذائي.

أ- غير مهم   ب– مستحب   ج– مهم

أسئلة الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. (ص)
٢. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (خ)
٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج إليها (ص)
٤. يساعدنا شرب ٨أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. (ص)
٥. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة (ص)
٦. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان (ص)
٧. السكر يتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. (ص)
٨. يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز. (ص)
٩. سكر الجلوكوز لا يزودنا بالطاقة التي يحتاج جسمك إليها. (خ)
١٠. من الأطعمة التي لا تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك . (خ)
١١. توجد الألياف في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه. (ص)
١٢. الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. (ص)
١٣. يشكل الماء حوالي ٦٠ %من وزن أجسامنا. (ص)
١٤. نحتاج إلى الحديد للمحافظة على صحة العظام والأسنان. (خ)
١٥. الكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتامينات. (خ)
١٦. الكالسيوم والحديد يعتبر من الأملاح المعدنية . (ص)
١٧. يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون غير صحية. (خ)
١٨. من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات. (ص)
١٩. تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها . (ص)
٢٠. نحتاج الكالسيوم للحفاظ على صحة العين. (خ)
٢١. الالبان مصدر اساسى للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان . (ص)
٢٢. يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد .... من الجسم.

أ- الفيتامينات ب البروتينات ج- الكربوهيدرات د- السموم

٢- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم ب الحديد ج- الصوديوم د- السموم

٣- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ- السكريات ب- النشويات ج- الفيتامينات د- الماء

٤- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم ب- الحديد ج – الفسفور د- الماء

٥- .... تشمل النشويات والسكريات،

أ- الكربوهيدرات ب- الفيتامينات ج- الأملاح المعدنية

٦- نجد .... في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.

أ- النشويات ب- السكريات ج- الفيتامينات

٧- تحتاج أجسامنا إلى .... لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

أ- الفيتامينات ب- النشويات ج- البروتينات

٨- .... مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

أ- الألياف ب- البروتينات ج- السكريات

٩- .... يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

أ- النشويات ب- البروتينات ج- الفيتامينات

١٠- فيتامين .... الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أ- A ب- C ج- B

١١- فيتامين .... فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

أ- A ب- C ج- B

١٢- يعتبر .... عنصرا مهما للدم.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٣- .... نجده في اللبن والخضروات الخضراء.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٤- .... نجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٥- .... بالفعل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا .

أ- الدهون ب- الاملاح ج- الماء

١٦- .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ- الاملاح ب- الدهون ج- البروتينات

١٧- يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان

أ- الدهون ب- الاملاح ج- النشويات

١٨- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على ....

أ- الدهون ب- الاملاح ج- الماء

١٩- النشويات و السكريات من ....

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢٠- تساعد على بناء أنسجة الجسم .

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢١- يعد .... من البروتينات الحيوانية .

أ- المأكولات البحرية ب- الخضروات ج- البقوليات

٢٢- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ) الصحي ب) غير الصحي ج) المضر

٢٣- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) الكربوهيدرات ب) البروتينات ج) الأملاح المعدنية

٢٤- تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز.

أ) النشويات ب) الدهون ج) الفيتامينات

٢٥- تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية ....

أ- الهضم ب- النوم ج- التنفس

٢٦- من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات

أ- الخضروات ب المكسرات ج- الفاكهة

٢٧- يساعد الجسم في التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .

أ- الاملاح المعدنية ب- الماء ج- البروتينات

ثالثاً: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:

١. يحتاج الجسم الفيتامينات لمساعدته على مقاومة الأمراض..
٢. نجد الدهون الصحية في البذور
٣. يحتوي السمك على فيتامين A
٤. الحديد عنصر مهم للدم
٥. اللبن البقري أخف وأسهل في الهضم من اللبن الجاموسي

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو. (خ)
٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة. (ص)
٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر. (خ)
٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية. (ص)
٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية. (ص)
٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه. (خ)
٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة. (خ)
٨) المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. (خ)
٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات　　ب النشويات　　ج- السكريات　　د. الدهون

٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات　　ب الدهون　　ج – السكريات　　د. الزيوت

٣) يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

أ- الأطفال　　ب- الكبار　　ج- الاجداد

٤) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن

أ- الاطعمة السريعة　　ب– الطعام الجاهز　　ج- الطعام الجيد

٥) الوجبات .... هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.

أ- السريعة　　ب– الصحية　　ج– المفيدة

٦) .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .

أ- الكشري　　ب– البرجر　　ج– النودلز

٧) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.

أ- الملوخية　　ب- الكشري　　ج– البرجر

٨) .... طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .

أ- الملوخية　　ب- الكشري　　ج– المحاشي

٩) .... طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.

أ- البليلة　　ب- الملوخية　　ج– الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

أ	ب
١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (ب)	أ- الدهون
٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من (أ)	ب- لمساعدة أجسامهم على النمو

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (خ)
٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (خ)
٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح. (ص)
٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. (ص)
٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية. (ص)
٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة. (ص)
٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً. (خ)
٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. (ص)
٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح. (خ)
١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله. (ص)
١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف. (خ)
١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا. (ص)
١٣) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د. المعادن

٢. يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية

أ- الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى

٣. تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات

٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الخفيفة

٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....

أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة

٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....

أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها ....

أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- عادية

٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الفيتامينات ب- الالياف ج- الدهون

٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ....

أ- السكر ب- الدهون ج- الاملاح د- كل ما سبق

١٠- يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات غير الصحية ج- الوجبات الخفيفة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية – المشوية - السكر – الطبيعي – الصناعي – البليلة)

١. البطاطس **المشوية** بدلا من البطاطس **المقلية**.
٢. عصير **الفاكهة** أو الماء بدلا من المشروبات **الغازية** ،
٣. العصير **الطبيعي** يحتوى على قليل من **السكر**.
٤. يمكن تناول **حمص الشام** أو **البليلة**.

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات السريعة طعاما غير صحي.

٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة (ب)	أ- الوجبات الصحية
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من (ج)	ب. في الوجبات السريعة
٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات(أ)	ج- الدهون

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها (خ)
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة. (ص)
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. (ص)
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. (خ)
٥. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها . (ص)
٦. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها. (خ)
٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت. (ص)
٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب الذباب والحشرات الأخرى اليها. (خ)
٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. (خ)
١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط. (ص)
١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها. (ص)
١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا. (خ)
١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة. (خ)
١٤. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ- يقل　　ب- ينضج　　ج- يتعفن　　د- لا يتغير

٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ- الخل　　ب- البكتيريا والعفن　　ج- الماء　　د. الملح

٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ- الماء　　ب- برودة الجو　　ج- البكتريا　　د. نظافة الأواني

٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة ....

أ- الصحية　　ب- الفاسدة　　ج- المحفوظة

٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد ....

أ- تمرض　　ب- تشفى　　ج- لاشئ مما سبق

٦. تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

أ- البكتيريا　　ب- العفن　　ج- الفطريات　　د- كل ماسبق

٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على .... والعناصر الغذائية الأخرى.

أ- السكريات　　ب- اللحم　　ج- الكلور

٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية ....

أ- دافئة ب- رطبة ج- كلاهما

٩. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....

أ- دافئة ب- باردة ج- ساخنة جدا

١٠. اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ- الثلاجة ب- المطبخ ج- البوتجاز

١١. يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل ....

أ- الطفيليات ب- البكتيريا ج- السموم

١٢. للمحافظة على سلامة الطعام اغسل ...... باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا

أ- يديك ب- قدميك ج- عينيك

١٣. امسح المناضد في المطبخ .... قبل إعداد الطعام وبعده

أ- بمعقم ب- بالماء فقط ج- بقماشة نظيفة

١٤. تتغذى البكتريا والفطريات على

أ- السكريات ب- الكربوهيدرات ج- الفيتامينات

١٥. لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة الطعام عند انقطاع ....

أ- المياه ب- الكهرباء ج- الهواء

١٦. ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه .

أ) فاسد ب) نظيف ج) طازج

١٧. يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب.

أ- الحشرات ب- الميكروبات ج البكتريا الضارة

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا. (ص)
٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. (ص)
٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي (خ)
٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا (ص)
٥. الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (خ)
٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (ص)
٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. (خ)
٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. (ص)
٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. (خ)
١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء. (ص)
١١. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقتان منفصلتان. (ص)
١٢. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. (ص)
١٣. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه. (ص)
١٤. الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي . (خ)
١٥. الشراب الطبيعي صحى جدا لجسم الانسان. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ- الغازية ب- الصناعية ج- المعلبة د. الطبيعية

٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ- باردا ب- دافئا ج- ساخنا د- معقما

٣. ..... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما

٤. .... يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما

٥. الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب .... صحي أكثر.

أ- الطبيعي ب- الصناعي ج- المختلط

٦. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته ....

أ- نظيف ب- غير نظيف ج- مكرر

٧. يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية

أ- قليلة ب- متوسطة ج- كبيرة د- كثيرة

٨. لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومصفى .

أ- سكر ب- ملح ج- خل

٩. يحتوى الشراب الصناعى نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- متساوية ب- عالية ج- منخفضة.

١٠. تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ......

أ- العفن ب- الماء ج- الغليان

١١. الشراب الطبيعي غني ....

أ) السكريات ب) الفيتامينات ج) السعرات

١٢. يتم تسخين الشراب الى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد على القضاء على.........

أ- اللون ب- الطعم ج- البكتيريا

١٣. تضاف المواد الحافظة للمشروبات لحمايتها من.............

أ- التعفن ب- التبخر ج- التكثف

السؤال الثالث: اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

أ		ب
١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	ب	أ. للقضاء على البكتريا
١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	ج	ب. لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- عند إعداد الشراب الصناعى يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	أ	ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا

المراجعة رقم (6)

اختبار شهر فبراير





عنوان الدرس :- (الموضوع الأول) (العناصر الغذائية)

أنواع العناصر الغذائية :-

1- الكربوهيدرات :- وتشمل :-

1- النشويات :- توجد في بعض الحبوب مثل البطاطس والأرز .

2- السكريات :- تتوافر طبيعيا في الفواكه والعسل .

أهميتها :- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الكربوهيدرات أثناء الهضم الي سكر الجلوكوز ليزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها .

2- البروتينات :- وتوجد :-

في اللحوم والأسماك والالبان والبيض والمكسرات والبقوليات.

أهميتها :- يحتاجها الجسم لتأدية وظيفة وبناء الانسجة .

3- الالياف :- وتوجد :-

في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه .

أهميتها :- مهمه لعملية الهضم وتساعد علي ضبط السكر بالدم.

4- الفيتامينات :- ومن امثلتها :-

1- فيتامين أ:- توجد في البيض والسمك لتقوية النظر .

2- فيتامين س :- يتوافر في بعض الخضروات مثل الفلفل والقرنبيط والبروكلي والكرنب .

أهميتها :- يحتاجها الجسم لزيادة المناعة ومقاومة الامراض .

5- الاملاح المعدنية :- ومن أمثلتها :-

1-الكالسيوم:- توجد في اللبن والخضروات الخضراء.

وأهميته يحافظ علي صحة العظام والأسنان .

2- الحديد :- يتوافر في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض أنواع الخضروات (السبانخ والبروكلي) .

أهميتها :- يعتبر عنصرًا مهمًا للدم .

6- الدهون :-

تحتوي علي المكسرات والبذور والزيتون والسمك والافوكادو ولكميات قليلة في منتجات الألبان واللحوم .

أهميتها :- مصدر للحصول علي الطاقة وتساعد علي امتصاص الفيتامينات .

7- الماء :- يوجد في كل ما نأكله ونشربه وهو عنصر مهم جدا يشكل 60% من اجسامنا ويساعد علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات .

منتجات الألبان :-

يمكن الحصول عليها من حليب الابقار والأغنام والماعز والجواميس وتستخدم في صنع الجبن والزبدة .

تعتبر من أهم المنتجات التي يمكن الاعتماد عليها لزيادة الدخل القومي .

اللبن البقري - نسبة منخفضة من الدهون خفيف وسهل الهضم .

اللبن الجاموسي - نسبة مرتفعة من الدهون قوامة أتقل يأخذ وقتا أطول في الهضم .

أسئلة الدرس الاول (العناصر الغذائية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة . (   )

2- الكربوهيدرات عنصر غذايي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها . (   )

3- للوقاية من الأمراض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات . (   )

4- أملاح الكالسيوم ضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان . (   )

5- الماء النظيف ليس عنصرًا مهمًا لصحة الانسان . (   )

6- يتوافر السكر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل . (   )

7- تعمل البروتينات على بناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها . (   )

8- يسبب الكالسيوم ضعفا للعظام والأسنان . (   )

9- تناول كميات كثيرة من الدهون أمر صحي للجسم . (   )

10- يعتبر الماء عنصرًا ضروريًا للجسم . (   )

11- يجب أن يشمل النظام الغذايي للأطفال الخضروات والفاكهة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- نحتاج على .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان .

(الكالسيوم – الحديد – الصوديوم – السموم)

2- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

(السكريات – النشويات – الفيتامينات – الماء)

3- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ....

(الكالسيوم – الحديد – الفسفور – الماء)

4- يحتاج الجسم إلي ....لمساعدته على مقاومة الامراض .

(النشويات – الفيتامينات – السكريات – الدهون)

5- نجد الدهون الصحية في ....

(الحديد – الكالسيوم – المكسرات – العسل)

6- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... الى سكر جلوكوز .

(الخضروات – الكربوهيدرات – الألياف- الدهون)

7- الحديد عنصر مهم لـ..........................

(الأعصاب – للدم – للعظم – للمخ)

8- النشويات والسكريات من ....

(النشويات – الفيتامينات – الماء – الألياف)

9- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

(الاملاح – البروتينات – الفيتامينات – الألياف)

10- تساعد .... على امتصاص الفيتامينات .

(البروتينات – الدهون – الاملاح – الكربوهيدرات)

11- يساعد الماء على التخلص من ....

(السموم – البروتينات – الكربوهيدرات – الأملاح)

12- تحتوي اللحوم الحمراء على ....

(الحديد - الكالسيوم – اليود – النحاس)

13- تعتبر .... مفيدة لعملية الهضم .

(البروتينات – الأملاح – الدهون – الألياف)

14- يمكن الحصول على منتجات الألبان من ....

(الأبقار – الطيور – الزراعة – التجارة)

15- يحتوي اللبن على .... الذي يحافظ على العظام .

(الكالسيوم – الحديد – الملح – الألياف)

16- نحتاج الى .... للحفاظ على الدم .

[الكالسيوم – الحديد – الصوديوم – السموم]

الدرس الثاني (وجبه غذائية متوازنة)

لتحقيق التوازن في طعامك :-

1- تناول وجبات متوازنة في الـ 3 وجبات الرئيسية .

2- في الوجبات الخفيفة بين الوجبات .

الوجبة الغذائية المتوازنة :-

هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة

1- الخضروات (الخيار والجرجير) .

2- الفاكهة مثل (التفاح – الموز) .

3- الحبوب الكاملة (القمح الكامل – البرغل – الأرز البني – الحمص) .

4- اللحوم – الدجاج – السمك – الفول – العدس .

عناصر تساعدك في الحفاظ علي الصحة :-

1- ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة يوميًا .

2- شرب 8 أكواب ماء يوميا لطرد السموم وامتصاص الفيتامينات .

النصائح والارشادات ليكون يومك صحي :-

1- تناول الخضروات والفاكهة .

2- تناول اللحوم الخالية من الدهون .

3- تناول حبوبا كاملة قدر المستطاع .

4- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .

5- استخدم القليل من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح في طعامك .

6- أشرب الماء النظيف .

7- تناول كمية قليلة من الحلوى مثل البسكوت.

8- مارس الرياضة البدنية يوميًا .

الهرم الغذائي :-

- تناول الوجبات أسفل الهرم الغذابي بكميات أكبر .

- أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية :-

- يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي

- ينظم الوجبات الغذائية طول اليوم .

أسئلة الدرس الثاني (وجبة غذائية متوازنة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يجب شرب كوبين من الماء على الأقل ليكون يومك صحيًا . ( )

2- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضروات والفاكهة . ( )

3- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا . ( )

4- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيًا . ( )

5- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة . ( )

6- يساعد المخطط اليومي للوجبات على أتباع نمط غذائي صحي . ( )

7- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم . ( )

8- تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال . ( )

10- يجب على كل شخص ممارسة التمارين الرياضية يوميًا . ( )

ضع خطًا تحت الإجابة الصحيحة :-

1- شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد .... من الجسم .

(الفيتامينات – البروتينات – الكربوهيدرات – السموم)

2- يجب أن نتناول كمية قليلة من ....

(الحلوى – الفاكهة – الخضروات – السلطة)

3- عند تناول اللحوم يجب أن تكون خالية من ....

(الفيتامينات – الدهون – الألياف – الكربوهيدرات)

4- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(المشروبات الغازية – الكثير من الحلوى – الحبوب الكاملة – الأطعمة المقلية)

5- تناول .... مهم لنكون بصحة جيدة .

(اللحوم الخلية من الدهون – القليل من الماء – القليل من الخضروات – الكثير من الحلوى)

6- شرب .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم .

(8 - 1 - 4 – 3)

7- تناول الماء النظيف ....

(يتعب الجسم – يطرد السموم من الجسم – مضر للجسم – يزيد السموم بالجسم)

8- ممارسة الرياضة يوميًا ....

(تضر أجسامنا – تحافظ على أجسامنا – تزيد الوزن – تزيد نسبه الدهون بالجسم)

عنوان الدرس :- (الموضوع الثالث) (نظام غذائي صحي)

ماذا علينا أن نأكل وما هي الكمية ؟

- يجب أن نتناول الطعام الصحي والتقليل من الطعام الغير صحي للحفاظ علي صحتنا .

الطعام الصحي :- يحتوي على كميات كبيرة من المعادن والفيتامينات مثل الخضروات الداكنة والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .

الطعام الغير صحي :- الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي علي كميات كبيرة من الملح أو الدهون أو سكر.

يجب أن يحتوي النظام الغذاي للأطفال علي وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم علي النمو مثل :-

- الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات .
- العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية .
- القليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون .

أمثلة لوجبات غذائية صحية :-

1- الكشري :-

يحتوي على الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات والطماطم والبصل من الخضروات .

2- الملوخية :-

تصنع من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات مما يغذي ويشبع في أن واحد .

3- المحاشي :-

تتوافر فيها العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل الكوسا ويمكننا إضافة القليل من اللحم المفروم لترفع القيمة الغذائية للطعام .

تغيير بعض عادات الأكل لتصبح صحية أكثر :-

- إعداد طبق البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر .

- طبق السلطة الذي يحتوي علي الخضروات والعناصر الغذائية والفيتامينات .

- طبق الفول الذي يحتوي علي البقوليات والبروتينات .

- الفشار والترمس والفواكه والبطاطس المسلوقة بدل من المحمرة .

أسئلة على الدرس الثالث (نظام غذائي صحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون . (   )

2- لا يعتبر الكشري وجبة غذائية صحية او متوازنة . (   )

3- البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر وجبة صحية . (   )

4- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه . (   )

5- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء . (   )

6- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية . (   )

7- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية . (   )

8- العناصر الغذائية لا تساعد أجسمنا على النمو . (   )

9- الملوخية طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(الحبوب – الأرز – الملح – الفيتامينات)

2- يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على ....

(الخضروات والفاكهة – الملح – السكر – الدهون)

3- يعتبر الطعام .... إذا أحتوي على الفيتامينات والمعادن .

(صحيًا – دهنيًا – غير صحي – مالحًا)

4- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

(الحبوب الكاملة – الأرز والخضروات – الملح – السكر)

5- الطعام الصحي المتوازن هو الطعام الذي يحتوي على ....

(الفيتامينات – النشويات – السكريات – الدهون)

6- تكون الوجبة الغذائية .... إذا احتوت على كثير من الملح .

(صحية – مفيدة – غير صحية – دهنية)

7- يحتاج .... إلى وجبات متوازنة غنية لمساعدة الجسم على النمو .

(الرجال – الأطفال – المسن – المرأة)

8- يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات ....

(كبيرة – غير محسوبة – قليلة – غير صحية)

9- الوجبات .... تحتوي على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون .

(السريعة – البطيئة – المعدة بالمنزل – الصحية)

10- تتكون البليلة من القمح واللبن وقليل من ....

(الملح – الفيتامينات – السكر – الفاكهة)

11- .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالفيتامينات والحبوب الكاملة والخضروات والبروتين .

(الكشري – البرجر – النودلز– البيتزا)

12- يعد الذرة المشوي والترمس أمثلة للوجبات ....

(الأساسية – السريعة – الخفيفة – الثقيلة)

عنوان الدرس :- (الموضوع الرابع) (الطعام غير الصحي)

مشكلة الوجبات السريعة ؟

- **تناول الوجبات السريعة مثل : الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى بين الوجبات قد تسبب عدم الارتياح .**

- **يمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحية بوجبات خفيفة صحية مثل**

_ الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين ...

_ أو الذرة المشوي الغني ب الألياف والفيتامينات والمعادن .

الوجبات السريعة :-

تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون والملح .

ونسبة منخفضة من الفيتامينات والأملاح المعدنية و الألياف بها منخفضة .

ولا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف .

بعض التغيرات التي تجعل الوجبات الغير صحية لصحية:-

تناول البطاطس المشوية بدلاً من المقلية – شرب الماء أو عصير الفاكهة بدلًا من المشروبات الغازية – تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة :-

هي عملية تبادل الآراء والحجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين .

- التفكير في الحجج والبراهين التي تدعم موقفك والتي قد يقدمها الطرف الأخر في المناقشة .

- والتفكير في طرق الرد علي حجج الطرف الأخر لتقديم الحجة الأقوى .

- يجب أن تحترم رأي الطرف الأخر في المناقشة حتى ان كنت لا توافقه في الرأي.

- وألا تقاطع أحد أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .

أسئلة الدرس الرابع (الطعام غير الصحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية . ( )

2- الترمس من الوجبات الصحية السريعة . ( )

3- الوجبات السريعة وجبات صحية ومتوازنة . ( )

4- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الحلوى والمشروبات الغازية . ( )

5- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح والالياف في الوجبات السريعة منخفضة . ( )

6- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي . ( )

7- الذرة المشوي غني بالألياف والفيتامينات والمعادن . ( )

8- على الرغم من أضرار الوجبات السريعة الا اننا نفضل تناولها . ( )

9- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ( )

10- من أسباب أقبال الأطفال على الوجبات السريعة لأنها مغرية . ( )

11- يمكن الحصول على الوجبات السريعة بسهولة . ( )

12- تحتاج أجسمنا الى بعض الملح ولاكن يجب الا نفرط في تناوله . ( )

13- تحتوى الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والالياف . ( )

14- تناول الكثير من الملح والسكر مفيد جدا لجسمنا . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يجب تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس ....ليكون طعامًا صحيًا .

(المحروقة – المحمرة – النيئة – المطبوخة)

2- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و...............

(الدهون والملح – الفيتامينات – الالياف – الماء)

3- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

(الغازية – الشوربة – الصحية – النافعة)

4- يعتبر الطعام صحي إذا احتوي على كمية كبيرة من ....

(السكريات – الدهون – الفيتامينات – النشويات)

5- يعتبر الطعام غير صحي إذا أحتوي على نسبة كبيرة من ....

(الدهون – الفيتامينات – الكالسيوم – المعادن)

6- يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية .

(الترمس – البطاطس المقلية – الدجاج المقلي – الحلوى)

7- تحتوي .... على كمية كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي .

(البقوليات – الوجبات السريعة – الخضروات – الترمس)

8- الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

(الملح – السكر – البقوليات – البروتين)

9- الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية من أمثلة ....

(الوجبات الصحية – الوجبات السريعة – الوجبات الخفيفة)

10- الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها ....

(مرتفعة – منخفضة – عادية – كبيرة)

عنوان الدرس :- (الموضوع الخامس) (المحافظة على سلامة الطعام)

الطعام الأمن للأكل :-

- تفسد العديد من الأطعمة عن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتي وإن لم تبدو لنا فاسدة ففد يكون من الخطير تناولها .

السبب الرئيسي لفساد الأطعمة :-

- الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام .

- تتغذي البكتيريا علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ولهذا من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة .

أسباب فساد الطعام :-

- يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة فيسبب الأمراض عند تناوله .

- تفسد الفواكه والخضروات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى ومعظم الطعام يفسد خارج الثلاجة .

ارشادات للمحافظة على سلامة الطعام :-

1- استخدام المكونات الطازجة فقط .

2- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلي أن يحين وقت استخدامها .

3- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .

4- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفة وغسلهم بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي كل البكتيريا .

5- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون وارتداء القفازات .

6- ربط الشعر إلي الخلف أو تغطية إن كان طويلًا .

7- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .

8- وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة .

إجراءات لمراقبة عملية نمو العفن والبكتيريا :-

1- 3 أوعية مع أغطيتها .
2- ظرفان من الجيلاتين .
3- مكعب واحد من مرقة البقر .
4- 250 م من الماء .
5- معلقتان صغيرتان سكر .
6- أعواد قطنية .
7- ملصقات أو بطاقات لاصقة .
8- فوطة مطبخ .

الخطوة الأولي :-

وضع المرق والماء المغلي والسكر والجيلاتين وتركها جانبا لبضع دقائق .

الخطوة الثانية :- وضع الخليط وهو ساخن بالتساوي بالأوعية وغطها بفوطة وتركها تبرد .

الخطوة الثالثة :-

- استخدم 3 اعواد قطنية الأول امسح به سطح الأرض والثاني سطح المطبخ والثالث سطح حافظة الأقلام .

الخطوة الرابعة :-

أمسح بالأعواد القطنية الأوعية التي تحتوي على الخليط .

أمسحهم بكل وعاء وأغطية فورا ثم أكتب أسم السطح علي كل وعاء .

الخطوة الخامسة :-

- ضع الاوعية بمكان أمن لبضع أيام لا يلمسها أحد .

- أنتظر لتري ما الذي يحدث بعد بضعة أيام تبدأ برؤية العفن ونمو البكتيريا عليها .

الخطوة السادسة :-

لاحظ نتائج عملية العفن والبكتيريا خلال فترات زمنية مختلفة :-

3 أيام – أسبوع واحد – عشرة أيام – أسبوعين .

الملاحظة :-

يزداد نمو العفن والبكتيريا مع مرور الوقت .

أسئلة الموضوع الخامس (المحافظة على سلامة الطعام)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم . (   )

2- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام . (   )

3- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام . (   )

4- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها . (   )

5- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام . (   )

6- يجب غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها . (   )

7- يتعفن الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة . (   )

8- تفسد الأطعمة لو لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتى لم تبدو فاسدة . (   )

9- تعيش البكتيريا والكائنات الدقيقة في الهواء وعلى الاسطح وتتسبب في فساد الطعام . (   )

10- للمحافظة على سلامة الطعام نستخدم المكونات الطازجة فقط . (   )

11- يجب غسل الفاكهة والخضروات والتخلص من الفاسد منها . (   )

12- تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط . (   )

13- ترك الفاكهة والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بها بقع وتحمض . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- السبب الرئيسي في فساد الطعام ....

(الخل – البكتيريا والعفن – الماء – الملح)

2- الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

(يقل – يتضح – يتعفن – لا يتغير)

3- يجب أن يوضع الطعام داخل .... حتى لا يفسد .

(الغسالة – الثلاجة – الاواني – المطبخ)

4- الخضروات والفاكهة تصبح لينه إذا تركت .... الثلاجة مدة طويلة .

(خارج – على – تحت – فوق)

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

5- أغسل يدك باستمرار بـ................ وارتدى القفازات .

(الماء والصابون – الشامبو – الكلور - العطور)

6- للمحافظة على سلامة الفواكه والخضروات يجب إبقائها في .... إلى أن يحين وقت استخدامها

(المطبخ – الثلاجة – أكياس بلاستيكية – مكان دافئ)

7- معظم الطعام .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

(يقل – يفسد – لا يتغير – يصبح جيدًا)

8- تتغذي البكتيريا والفطريات على ....

(الأملاح – السكريات – الفيتامينات – النشويات)

9- إذا كان الشعر طويل فمن الأفضل ....من الخلف أو قم بتغطيته .

(تركة – ربطة – فردة – قصة)

10- عند تناول أطعمة فاسدة قد ....

(تمرض – تشفي - تصبح بصحة جيدة – تكبر)

11- ظهور البقع الداكنة على الخضروات تدل على انها ....

(طازجة – فاسدة – سليمة – نظيفة)

12- يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب انتقال ....

(الحشرات – الصابون – البكتيريا الضارة – الماء)

13- للاحتفاظ بالطعام بشكل أمن يجب إبقاء الأطعمة ....

(دافئة – باردة – ساخنة جدا – مثلجة)

14- يفسد اللحم عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من .... عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة .

(ساعتين – ثلاث ساعات – ساعة – نص ساعة)

عنوان الدرس:- (الموضوع السادس) (الشراب الطبيعي والشراب الصناعي)

التميز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي ؟

الشراب الطبيعي :-

- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

الفائدة الغذائية :-

غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

الشراب الصناعي :-

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات الملونة الطبيعية والصناعية ونسبة عالية من السكر .

الفائدة الغذائية :-

يزود الجسم بالطاقة بسبب السكر ولكن كمية العناصر الغذائية قليلة جدا .

- يمكن تحويل الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مراكز .

- الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي .

طريقة إعداد الشراب وحفظه :-

1- يتم تسخين الشراب إلي درجة حرارة مرتفعة يساعد على القضاء على البكتيريا .

2- يتم أضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا .

المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها :-

- بدا لون الشراب داكنًا جدًا (السكر المستخدم غير نظيف) الحل (استخدام سكر نظيف) .

- ظهور طبقتين منفصلتين (طبقة صافية وطبقة عكرة) لان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح (الحل) إضافة السكر إلى السائل وهو ساخنا ليسهل خلطه .

أسئلة الموضوع السادس (الشراب الطبيعي والشراب الصناعي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- الشراب الصناعي به نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي . ( )

2- يتم إضافة الليمون إلى الشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا . ( )

3- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي . ( )

4- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتيريا . ( )

5- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي . ( )

6- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية . ( )

7- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من الفيتامينات عن الشراب الطبيعي . ( )

8- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنًا . ( )

9- يساعد تبريد الشراب إلى درجة حرارة منخفضة في القضاء على البكتيريا . ( )

10- يمكن تحويل كلا من الشراب الطبيعي والصناعي الى شراب مركز يخفف بالماء . ( )

11- من المشكلات التي تظهر عند تصنيع الشراب وجود طبقتين من العصير . ( )

12- يضاف السكر الى العصير وهو بارد لخلطة جيدًا . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

(العفن والبكتيريا – الحموضة – الماء – الغليان)

2- سبب ظهور طبقتين منفصلتين اثناء عملية صناعة الشراب هو ....

(جودة السكر – عدم خلط السكر جيدًا – نوع الفاكهة – وجود ماء)

3- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

(الخلط – التعبئة – التسخين – البيع)

4- الشراب الذي يحتوي على نسيبة كبيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية هو ....

(الصناعي – الطبيعي – المخزن – المعلب)

5- كمية العناصر الغذائية في الشراب .... قليلة جدًا .

(الطبيعي – المثلج – الفاسد – الصناعي)

6- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه ....

(صحي – فاسد – طازج – بارد)



7- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة .

(الغازية – الصناعية – الطبيعية – المعلبة)

8- يجب إضافة السكر إلي الشراب الصناعي عندما يكون ....

(باردًا – دافئًا – ساخنًا – معقمًا)

9- يتم تسخين الشراب إلي درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

(الفيتامينات – البكتيريا – الماء – اللون)

10 – الشراب .... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية .

(الصناعي – الطبيعي – المعلب – المختلط)

11- لون الشراب داكنًا جدًا بسبب ان السكر المستخدم ....

(نظيف – غير نظيف – ملوث – مكرر)

12- يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية .

(كثيرة – قليلة – معتدلة – كبيرة)



كيفية طباعة صفحات معينة من ملف معين

مثلا ازاى نطبع الصفحات من صفحة 4 الى صفحة 9



خطوة 1

خطوة 2
اختيار اسم الطابعة بتاعتك

خطوة 3
كتابة الصفحات المراد طباعتها
نكتب رقم 4 ثم نكتب الشرطة دي - ثم نكتب 9

خطوة 4
اختيار نوع الورق

خطوة 5
اختيار A4

خطوة 6